



13.-16. Mai 2022 - Akademie am Meer, Klappholtal / Sylt

Innere Haltung und eigener Ausdruck

durch Methoden der Gesprächsführung nach C. Rogers, Yoga und Freies Malen
Mit Christine Funke, Hamburg und Annette Kühl, Sylt/Berlin

Die Innere Haltung nach Carl R. Rogers bietet Zugänge zu inneren Fähigkeiten, die uns im Umgang mit uns selbst wie auch in unseren Beziehungen neue Wege erschließen und Orientierung geben. Diese inneren Einstellungen umfassen Akzeptanz, Empathie, Integrität und Achtsamkeit gegenüber uns und anderen Menschen.

In diesem Seminar widmen wir uns dem wohlwollenden Selbstkontakt und der Intelligenz unseres Herzens: Wie gehe ich annehmend und fürsorglich mit mir um? Wie kann ich mich im tieferen Sein ausrichten und aus meiner Mitte handeln? Was ist in mir lebendig und will mir entsprechend ausgedrückt werden?

Die Seminareinheiten umfassen kleine Inputs zum Thema. Wir erkunden in Spür- und Achtsamkeits-Übungen aus dem Yoga die innere Haltung und geben ihr im Freien Malen weiteren Raum und Ausdruck. Im freien Umgang mit der eigenen Farbenwelt können wir unserem Selbst begegnen, die ungeahnten, in uns verborgenen Bilder sichtbar werden lassen. Dazu sind keinerlei Voraussetzungen im Malen oder im Yoga notwendig. Im Gespräch tauschen wir dann gemeinsam aus, was wir erfahren und entdeckt haben.

Wir werden sowohl im Seminarraum als auch in der Dünen- und Meereslandschaft sein.
Das künstlerische Material kann gestellt werden.

Ort

Akademie am Meer, Klappholtal / Sylt, www.akademie-am-meer.de
Das Seminarhaus liegt am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünen.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt 260 Euro (Frühbucherpreis bis 10.2.2022: 230 Euro). Hinzu kommen für 3 Übernachtungen und Vollverpflegung (zzgl. Kurtaxe): im DZ 201 Euro oder EZ 237 Euro / einfache, behagliche Zimmer. Eine Verlängerung des Aufenthalts ist in direkter Absprache mit dem Seminarhaus möglich.

Infos und Anmeldung

040-37519083 / christine.funke@hamburg.de oder 0176-72973183 / info@annettekuehl.com

Seminarleitung

Christine Funke, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Yogalehrerin, www.higfk.de (siehe Trainer*innen)
Annette Kühl, Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin und Malerin, www.annettekuehl.com

Programm (spontane Änderungen sind möglich)

Freitag, 13.05.2022

15.00 Uhr Anreise und Zimmerbelegung
16.00 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar
Achtsamkeitsübung zum Ankommen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr Einführung ins Freie Malen

Samstag, 14.05.2022

7.30 - 8.30 Uhr Frühstück
9.00 - 10.00 Uhr Yogaübungen/-Walk in der Natur
10.30 - 11.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung
12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen
15.00 - 17.30 Uhr Eigener Ausdruck mit Freiem Malen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr Weiterführung im Gespräch

Sonntag, 15.05.2022

7.30 - 8.30 Uhr Frühstück
9.00 - 10.00 Uhr Yogaübungen/-Walk in der Natur
10.30 - 11.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung
12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen
15.00 - 17.30 Uhr Eigener Ausdruck mit Freiem Malen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr Weiterführung im Gespräch

Montag, 16.05.2022

7.30 - 8.30 Uhr Frühstück
9.00 - 10.00 Uhr Yogaübungen/-Walk in der Natur
10.30 - 11.45 Uhr Seminarabschluss
12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen
Abreise in Eigenregie