

Resilienz und sanftes Yoga auf Sylt April

2027

In List auf Sylt, in einer naturverbundenen Umgebung, stärken wir unsere Resilienz und Achtsamkeitspraxis.

Körperwahrnehmungsübungen (sanftes Yoga) Haltungen und Methoden im Rahmen eines

Resilienztrainings verbinden wir mit Impulsen aus der bezaubernden Natur.



sowie

Wir reflektieren unsere inneren Einstellungen in Alltag und Beruf, unsere Beziehung zu unserem Körper sowie die Frage, was es zur Gestaltung konstruktiver Beziehungen braucht.

Wir üben uns in einer lösungsorientierten und achtsamen Haltung uns selbst gegenüber. Übungen aus dem Yoga unterstützen uns dabei, auch körperliche Grenzen wahrzunehmen und für diese einzustehen. Die innere Haltung zu uns selbst eröffnet den Weg, im Miteinander eigene Bedürfnisse und Grenzen zu benennen.

Wo gilt es, Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen in kleinen Schritten einzuleiten?

Impulse aus der Resilienzforschung, gruppendedynamische Übungen sowie sanftes Yoga unterstützen unsere seelische Widerstands- und Gestaltungskraft im gesellschaftlichen, beruflichen und privaten Kontext.

INHALT:

- Resilienz als psychische Widerstands- und Gestaltungskraft (Forschung, Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren wie Selbstakzeptanz, Lösungsorientierung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, u.a.)
- Meine Ressourcen und Kompetenzen
- Meine Kraftquellen – Beziehungen, die mir guttun
- Selbstempathie und Eigenverantwortung (mein inneres Team)
- Fehleroffenheit, Scheitern und Humor als persönlichkeitsstärkende Faktoren
- Mut zu Veränderungen in kleinen Schritten
- Sanfte Yogaübungen sowie Körper- und Achtsamkeitsübungen, auch im Freien, vertiefen und unterstützen die persönlichkeitsstärkenden Übungen.

METHODEN:

Impulsreferate, Biographiearbeit, Strukturaufstellungen, Yogaübungen (keine

Vorkenntnisse erforderlich), Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Dialogspaziergänge in der Natur

UNTERBRINGUNG:

Gelegen am Rand des Nordsylter Naturschutzgebiets, zwischen List und Kampen, liegt die Akademie am Meer unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Kursteilnehmenden wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, oder Doppelhäusern, die verstreut im akademieeigenen Dünengebiet liegen. Es stehen 2 Doppelzimmer zur Verfügung, der Rest sind Einzelzimmer. Bitte beachten Sie, dass es z.T. gemeinsam genutzte Sanitäreinrichtungen gibt. Nur in wenigen Zimmern sind eigene Toiletten und Duschen verfügbar. Im Zentrum des Geländes befindet sich das Haus Uthland mit dem Speisesaal, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden.

AN- UND ABREISE:

Selbstorganisierte An- und Abreise, vorzugsweise mit dem Zug oder ggf. in selbst organisierten Fahrgemeinschaften.

ANREISE am Sonntag, 04. April 2027 bis spätestens 18:30 Uhr; die Zimmer sind ab 15:00 Uhr beziehbar

ABREISE am Samstag, 10. April 2027 ab 10:00 Uhr nach dem Frühstück (Lunchpaket für die Zugfahrt inklusive)

KOSTEN:

Seminargebühr: 360,00 € (wird von der KEB spätestens vier Wochen vor Veranstaltung in Rechnung gestellt).

Übernachtung / Verpflegung: ca. 630,00 € (im EZ) / ca. 500,00 € (im DZ) für 6 ÜN inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Geringfügige Preisanpassung durch Tagungshotel möglich.

Übernachtung, Verpflegung und Kurtaxe (werden direkt an die Akademie am Meer bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn überwiesen); plus ggf. Parkgebühr 2,00 € / Tag (Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug).

WICHTIGER HINWEIS: Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe, ggf. Parkgebühr müssen bis spätestens 2 Wochen vor Anreise direkt von Ihnen an die Akademie am Meer gezahlt werden! Bei vor Ort Zahlung kommen 20,00 € Bearbeitungsgebühr hinzu. Es gelten die Stornobedingungen der Akademie am Meer. Weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung zum Bildungsurlaub.

ESSENSUNVERTRÄGLICHKEITEN: Mit einer vorherigen Anmeldung kann bei einer Glutenunverträglichkeit eine glutenfreie Ernährung nach dem "Codex Alimentarius" der Deutschen Zöliakie Gesellschaft angeboten werden. Eine echte Zöliakie Erkrankung kann nicht beköstigt werden. Außerdem kann auf eine eventuelle Laktoseintoleranz

eingegangen werden.

Andere Unverträglichkeiten sind ausschließlich nach vorheriger Absprache und den Möglichkeiten der Veranstaltungsstätte machbar. Bitte frühzeitig anmelden.

REFERENTINNEN:

Dr. Isolde Macho, Theologin, dialogisch-systemische Beraterin, zertifizierte Aufstellungsbegleiterin, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Traumaberaterin (PITT), www.isoldemacho.com

Kerstin Schulze Dieckhoff, Dipl. Motologin, Yogalehrerin, Abenteuer- und Erlebnispädagogin, www.indwa.de

ANMELDUNG: bis 04. Februar 2027; Restplätze werden ggf. auch später vergeben.

Die Anmeldung wird mit einer Anzahlung von 50,00 € verbindlich. Die Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung.

STORNOBEDINGUNGEN: Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Stornierungen nur schriftlich bzw. per Mail und vor Beginn des Bildungsurlaubs anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln.

Bei Stornierungen entstehen Ausfallkosten. Bis 13 Wochen vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab der 12. Woche vor Beginn beträgt diese 25 % des Reisepreises und ab der 8. Woche 50 %. Ab der 5. Woche betragen die Stornokosten 75 % des Reisepreises, ab dem 8. Tag vor Beginn 100 %. Kann der Platz anderweitig vergeben werden, entstehen keine Ausfallkosten, es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 50,00 berechnet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

ANERKENNUNG in Rheinland-Pfalz und Hessen: Unsere Bildungsurlaube / Bildungszeiten werden grundsätzlich in Rheinland-Pfalz und Hessen anerkannt. Andere Bundesländer können gerne angefragt werden.