



Durchatmen am Meer mit YOGA und Waldmedizin

**17. - 22. Oktober 2021
an der Ostsee bei Travemünde**

Leben ist rhythmisch wie das Kommen und Gehen der Wellen.
Sich seinen Rhythmen anzuvertrauen, dem immer wiederkehrenden Wechselspiel von:
Stille & Bewegung – Herz & Verstand - Körper & Seele – Drinnen & Draußen.

Sie sind eingeladen mit Yogaübungen, Naturerleben und kreativem Gestalten in den eigenen LebensRaum einzutauchen um erfrischt und voller guter Ideen für den Berufsalltag wieder aufzutauchen.

Bereit für Beruf, Alltag, das Leben!

Mit sanften Yogaübungen aus dem Hathayoga starten wir in den Tag. Die Übungen unterstützen uns darin, achtsam uns selbst zu erspüren und ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Mit anschließendem Yoga Nidra - einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Bodyscan - lernen wir Stresssituationen oder beruflicher Belastung zu begegnen. Beim achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen im Umgang mit sich selbst, dem Berufsalltag und dem Leben unterstützen uns die Techniken der Psychosynthese. Konsequenter lösungs- und ressourcenorientiert blicken wir auf die vielfältigen Lebensbereiche und finden heraus, wo und wie sich eine gute Balance zwischen Arbeits- und Regenerationsphasen herstellen oder fördern lässt. Wir lassen uns - je nach Witterung - auch von der umgebenden Natur unterstützen und lernen entstressende Methoden wie z.B. "Yoga-Breathwalk".

Durch einen ausgewogenen Mix aus theoretischem Wissen z.B. zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement und ergänzendem Erfahrungswissen durch naturbezogene Achtsamkeitsübungen wie z.B. shinrin yoku (Waldbaden) kommen wir mit den eigenen Ressourcen wieder in Kontakt und wissen, wie wir sie für Beruf und Alltag einsetzen können.

Der Bildungsurlaub wird von CIRCADIAN in Kooperation mit IndiTo - Bildung, Training und Beratung durchgeführt.

Weitere Informationen und persönliche Beratung zum Bildungsurlaub gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner telefonisch unter: 02204-63595 oder gabrielle.steiner@circadian.de

REFERENTINNEN: Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin
Annika Köppern, Naturcoach, Psychosynthesetherapeutin

ORT: Wir haben 18 Einzelzimmer im Theodor-Schwarz-Haus in der Nähe von Travemünde hoch über der Steilküste für unsere Gruppe gebucht

PREIS: 460 € Seminargebühr
zzgl. 440 € für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension
bzw. 360 € pro Person bei Übernachtung im Doppelzimmer