



## Durchatmen am Meer – Im Einklang mit den Elementen

8. – 13. Oktober 2023  
an der Ostsee bei Travemünde

### Ist der moderne Mensch von Sinnen?

Wir leben heute meist abgekoppelt von konkreten körperlich-sinnlichen Naturerfahrungen. Dadurch sind wir in Alltag und Beruf anfällig für Reizüberflutung und klettern auf der Stressleiter immer weiter nach oben.

### Wir brauchen wieder Erdung!

Das natürliche Gleichgewicht der Elemente von Feuer, Erde, Wasser und Luft spiegelt sich im Menschen wieder. Durch die sinnliche Hingabe an diese äußeren Naturkräfte bringen wir unser inneres Spiel der Elemente wieder in ein **gesundes Gleichgewicht**.

Unser besonderer Ostsee-Ort, mit seiner Steilküste und dem Klippenwald, mit seiner endlosen Meeres- und Himmelsweite, mit ionisierter Brandungsluft lädt uns ein, tief und meditativ durchzuatmen. Durch die **Selbst- und Naturerfahrungen** mit allen Sinnen lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für unseren beruflichen Alltag.

Wir starten in den Tag mit sanften **Yogaübungen** aus dem Hatha-Yoga. Mit anschließendem Yoga Nidra – einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Body Scan – 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 Techniken der **Psychosynthese**.

Der Bildungsurlaub findet in Kooperation mit IndiTO – Training, Bildung und Beratung statt. Weitere Informationen und persönliche Beratung gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner telefonisch unter: 02204-63595 oder [gabrielle.steiner@circadian.de](mailto: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 für unsere Gruppe gebucht

**PREIS:** 480 € Seminargebühr  
zzgl. ca. 565 € für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension (Kosten für DZ bitte anfragen)

**Kursnummer:** 2328420