



## Durchatmen am Meer mit YOGA und Waldmedizin 25. - 30. September 2022 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](mailto:gabrielle.steiner@circadian.de)

**REFERENTIN:** Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin  
Annika Behrendt, 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. 430 € für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension  
bzw. 350 € pro Person bei Übernachtung im Doppelzimmer

## ANMELDUNG - TEILNAHMEBEDINGUNGEN - BEZAHLUNG

Wie schön, dass Sie mit uns einen Bildungsurlaub an der Ostsee machen wollen. Um dabei zu sein, gehen Sie bitte wie folgt vor:

### ANMELDUNG:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse wird durch Anzahlung von 200 Euro verbindlich. Sie können auch gleich die gesamte Kursgebühr in einem bezahlen.

### ANMELDUNG BILDUNGSURLAUB:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse senden Sie an [gabrielle.steiner@circadian.de](mailto:gabrielle.steiner@circadian.de) Danach erhalten Sie von unserem Kooperationspartner IndiTO - Bildung, Training und Beratung die Bildungsurlaub - Antragsunterlagen für Ihren Arbeitgeber. Sobald Ihr Arbeitgeber Ihren Bildungsurlaub genehmigt hat, zahlen Sie 200 Euro an, um Ihren Platz verbindlich zu sichern.

### KOSTEN:

Wir haben mit dem Theodor- Schwartz-Haus ein schönes und nah am Meer gelegenes Seminarhaus gefunden.

#### Hotelkosten:

430,00 Euro für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension

350,00 Euro für 5 Tage Übernachtung im Doppelzimmer mit Vollpension

Diese Kosten werden vom Theodor- Schwartz-Haus an Sie in Rechnung gestellt.

#### Seminargebühr: 460,00 Euro

Die vollständige Gebühr wird bis spätestens 1. August 2022 fällig und unter Angabe des Namens des Kursteilnehmers auf unten genanntes Konto mit dem Stichwort: "Durchatmen am Meer 2022" überwiesen.

CIRCADIAN

Postbank Köln, IBAN: DE 36 3701 0050 0382 0135 04, BIC: PBNKDEFF

### WIDERRUF UND RÜCKTRITT:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen.

#### Für die Hotelkosten gelten folgende Stornobedingungen:

Bei Rücktritt bis 30 Tage vor Reisebeginn 20 % der Hotelkosten

29 - 15 Tage vor Reisebeginn 40% der Hotelkosten

14 - 7 Tage vor Reisebeginn 60% der Hotelkosten

Ab dem 6. Tag vor Reisebeginn oder bei Nichterscheinen werden 80% der Hotelkosten fällig.

#### Für die Seminargebühr gilt folgende Staffelung:

Bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn erstatten wir 50% der Seminargebühr. Bei späterer Abmeldung wird die volle Seminargebühr fällig (außer es wird von Ihnen ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt).

Wir empfehlen Ihnen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

### VORAUSSETZUNGEN:

Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei Fragen oder Zweifeln sprechen Sie uns bitte an.

## ANREISE - ZEITEN - MITBRINGEN

### ANREISE:

**Theodor-Schwartz-Haus, AWO Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

Wedenberg 2-4 · D-23570 Travemünde-Brodten

#### **Mit dem PKW**

A1 bis Lübeck, dann A 226 Richtung Travemünde, links Richtung Brodten (ausgeschildert). Von Norden kommend die Bäderstraße über Niendorf nach Brodten.

#### **Mit der Bahn**

bis Travemünde-Strandbahnhof, von dort sind es noch ca. 3 km bis zu unserer Einrichtung.

#### **Buslinie**

Sie können uns auch sehr bequem mit der Buslinie 40 erreichen. Diese fährt von Lübeck ZOB über Travemünde-Strandbahnhof nach Scharbeutz. Die Bushaltestelle "Brodten" ist ca. 200m von uns entfernt.

### ZEITEN:

#### **Sonntag - Freitag**

Die erste Kurseinheit findet am Sonntag nach dem Abendbuffet um 19.30 Uhr statt. Wir werden dann am Montag um 7.30 Uhr mit einer Yogastunde vor dem Frühstück beginnen und täglich ca. 6 Stunden Programm haben. Die Kurseinheiten werden wir wetterbedingt anpassen und so legen, dass Ihnen zwischendurch genügend persönliche Zeit zur Muße, zum Lesen oder Tagebuchschieben bleibt. Die letzte Kurseinheit findet am Freitagvormittag statt. Das Seminar endet mit dem Mittagessen.

### MITBRINGEN:

Das herbstliche Küstenklima mit der steifen Brise verlangt von uns im Oktober bestimmt von Kopf bis Fuß wind- und wetterfeste warme Kleidung.

Für unser Yoga:

- Yoga- bzw. Gymnastikmatte mit Auflagetuch, leichte Decke
- Bequeme Kleidung (Jogginghose, Leggings, etc.)

Für unsere Naturerkundungen:

- Wetter- und regenfeste Kleidung
- Sitzunterlage für draußen
- Kleine Thermoskanne (wer was Warmes braucht)
- Notizheft, um die eigenen Erfahrungen festzuhalten

*Ich freue mich auf ein gemeinsames Durchatmen am Meer!*

*Gabrielle und Annika*

