



Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin

Bildungsurlaub an der Nordsee

Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin

Ein ausgewogener Mix aus Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden und theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, hilft uns mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen um sie in Beruf und Alltag einzusetzen.

So-Fr, 03.05. – 08.05.2026

So.	18:00 - 20:30
Mo.	07:30 - 18:00
Di.	07:30 - 18:00
Mi.	07:30 - 18:00
Do.	07:30 - 18:00
Fr.	07:30 - 14:00

Haus Alter Leuchtturm
Wilhelm-Bakker-Str. 4
26757 Borkum

460,00 € zzgl. 557,00 EUR (5 x Ü/VP im EZ),
Preis DZ auf Anfrage

Details & Anmeldung

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 und tief erfrischt wieder aufzutauchen.

Bereit für Beruf, Alltag, das Leben!

Was Sie erwartet:

Mit sanften Yogaübungen aus dem Hathayoga starten wir in den Tag. Die Übungen unterstützen uns darin, liebevoll uns selbst zu erspüren und ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Mit anschließendem Yoga Nidra – einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Bodyscan – lernen wir uns nach Stresssituationen oder beruflicher Belastung wieder effektiv zu regenerieren und unser Nervenkostüm zu stärken.

Der Nachmittag ist dem achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen im Umgang mit sich selbst, dem Berufsalltag und dem Leben gewidmet. 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. Hierbei lassen wir uns – je nach Witterung – auch von der umgebenden Natur unterstützen, z.B. durch naturbezogene Achtsamkeitsübungen oder einem “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.

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten:

Seminargebühren: Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 40,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Kosten für die Unterkunft:

Treten Sie zehn bis sechs Wochen vor der Anreise zurück werden 25% der Kosten fällig.

Treten Sie sechs bis zwei Wochen vor der Anreise zurück werden 50% der Kosten fällig.

Unter zwei Wochen: 80 % der Kosten.

Bei Nicht-Anreise ohne vorherige Absage: 100 % der Kosten.

Weitere Informationen und persönliche Beratung zum Ablauf und den Inhalten gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner telefonisch unter: 02204-63595

Hinweis: Abhängig von den Fahrzeiten kann es zu Abweichungen bzgl. der Start- und Endzeit kommen. In diesem Fall werden die Seminarzeiten an anderer Stelle nach- bzw. vorgeholt.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.



Annika Köppern

Annika Köppern ist ausgebildete Diplom-Heilpädagogin, Systemische Coach mit Spezialisierung in Psychosynthese und Naturtherapie sowie Moderatorin. Sie begleitet Einzelpersonen und Gruppen in herausfordernden Lebenslagen und Transformationsprozessen hin zu Transformationsprozessen hin zu mehr Annahme, Leichtigkeit und Lebens-JA.

Dozierende

**Gabrielle Steiner**

Seit 1996 Psychosynthese-Therapeutin, European Certificate of Psychotherapy (ECP), Mitbegründerin des CIRCADIAN Institut (1984),

seit 2001 Leitung des CIRCADIAN Institutes, Trainerin und Ausbilderin im In- und Ausland, Heilpraktikerin, Weiterbildung in Weiterbildung in Familien- und Organisationsaufstellung, Yogalehrerin seit 1984 (Bihar School of Yoga, Indien)