

Raus aus dem Alltag Rein in die Erholung

11. -16. April 2023 Sylt - Akademie am Meer

6 Tage Auszeit

3 Methoden = Erholung hoch³

1 Experte

Powervolle Kombination aus
Gewaltfreier Kommunikation &
Yoga & Meditation

*Um ins JETZT zurückzukehren, können wir hier an- und
innehalten. Dann kann das Leben ungehindert durch uns durchfließen*

Norbert Struck



*3 Wege - 1 Ergebnis:
Der beste Coach, das beste Seminar ist in jedem Augenblick für dich verfügbar:
Deine innere Stimme!*



Yoga: "Lebendiger Körper"

Wir starten in den Tag mit Freude an der eigenen Lebendigkeit. Leichte Bewegungs- Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga helfen uns dabei.

Alternativ, je nach Wetterlage, finden Geh-Meditationen am Strand statt. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Gewaltfreie Kommunikation: „Lebendiges Bewusstsein“

Wir erkennen unsere Bewertungen, verstehen unsere wahren Gefühle und spüren unsere Bedürfnisse.

Was brauche ich? Was brauchst du? Was braucht die Lebendigkeit? Was würde die Liebe sagen?

Vorerfahrungen sind nicht nötig.



Meditation: "Lebendige Stille"

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir erahnen unser wahres Wesen. Wir folgen dem Pfad der spirituellen Liebe. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Seminarleitung: Norbert Struck

Coach & Personaltrainer, Yogalehrer & Trainer für GFK, Meditationsschüler

In diesem Seminar fließen meine Erfahrungen ein als Führungskraft (12 Jahre), Yogalehrer (<30 Jahre), GFK-Trainer (<20 Jahre), Meditationsschüler (30 Jahre)

Norbert Struck | Hermann-Klingenberg-Ring 8
22844 Norderstedt | Tel.Nr.: 040 / 333 8 9999

info@struckseminare.de | www.struckseminare.de



Programm

(spontane Änderungen sind möglich), inkl. einem Nachmittag & Abend zur freien Verfügung, ohne Programm

Dienstag, 11.04.23

ab 15.00 Uhr	Anreise & Zimmerbelegung
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kennenlernen & Abendmeditation

Mittwoch bis Samstag 12.-15.04.23

07.45 Uhr	Yoga oder Geh-Meditation am Strand
09.00 Uhr	Frühstück
10.15 Uhr	Grundlagen der „GFK“
13.15 Uhr	Mittagessen & freie Zeit
17.00 Uhr	Yoga
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Tagesrückblick und Abendmeditation

Sonntag, 16.04.23

07.45 Uhr	Yoga oder Geh-Meditation am Strand
09.00 Uhr	Frühstück
10.15 Uhr	Abschlussrunde
13.15 Uhr	Mittagessen & Abreise

Ort

Akademie am Meer, Sylt, www.akademie-am-meer.de
Am Weststrand der Insel Sylt, inmitten der Dünenlandschaft und am Rande des Naturschutzgebietes liegt die „Akademie am Meer.“ Dieser Ort eignet sich hervorragend, um sich, fernab vom Alltag, intensiv und doch ganz in Ruhe auf die inneren und äußeren Bewegungen des Yoga, der GFK sowie der Meditation einzulassen. Ausgedehnte Spaziergänge am Meer, in gesundem Reizklima und in klarer Luft, tragen neben den wohltuenden Übungen zur Erholung und Entspannung bei.

Unterkunft und Verpflegung

Die Teilnehmer wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit Waschbecken und Telefon (zum Teil mit eigenem WC und Dusche). Zum Frühstück und Abendessen gibt es ein Buffet, mittags kann vegetarisches Essen gewählt werden.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt **330 Euro**. Hinzu kommen für 5 Übernachtungen, inkl. Vollverpflegung (zzgl. Kurtaxe):
im **DZ 385 Euro** oder im **EZ 460 Euro**.

Eine Verlängerung des Aufenthalts ist in direkter Absprache mit dem Seminarhaus möglich.



Anmeldeformular

Vor- und Zuname

Straße

PLZ Wohnort

Telefon (Festnetz, Handy)

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf

bitte ankreuzen: EZ:* DZ:* mit

Ich habe die Summe von (bitte ankreuzen) 715€ / DZ bzw. von 790€ / EZ
überwiesen auf das Konto:

Norbert Struck, Postbank Hamburg, IBAN: DE83 2001 0020 0664 2812 05

oder über Digistore24 bezahlt.

Hiermit melde ich mich zum Sylt-Seminar vom 11.04.-16.04.2023 verbindlich an.

Datum:

Ort:

Unterschrift: