



## Seminardetails unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen –  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

### Jugendseeheim Sylt Achtsamkeitswoche „Zeit für mich“

Neuer Kurs: 20.09. – 26.09.2024

Eine Woche nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen, lerne entspannende Bewegungskombinationen mit Musik, tauche ein in kleine Meditationen und übe dich im Mantra-Singen. Entdecke deine Stärke und finde heraus, welches wunderbare Werkzeug dein Atem ist. Verstehe, warum wir uns manchmal ausgelaugt und kraftlos fühlen, empfinde Vertrauen und Dankbarkeit. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps und lass dich hineinfallen in verschiedene Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe eine Woche, in der du Bewusstheit und Achtsamkeit erfährst.

Programmablauf: Nach dem Frühstück gibt es Einblicke in die verschiedenen Themenbereiche verbunden mit einer sanften Sequenz unterschiedlicher Yogastile. Ab Mittag Freizeit als Möglichkeit, die wunderschöne Insel Sylt zu erkunden. Nach dem Abendessen findet noch eine Entspannungseinheit mit unterschiedlichen Tiefenentspannungsmethoden statt. Wenn es die Wetterverhältnisse zulassen, biete ich auch sehr gern eine Gehmeditation am Strand an. Bei Wunsch der Teilnehmer gibt es auch kleine Morgenmeditationen vor dem Frühstück. Die genauen Uhrzeiten besprechen wir gemeinsam vor Ort.

Yogamatten und -kissen sind vorhanden. Natürlich kann bei Wunsch auch die eigene Matte genutzt werden. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.

Bei weiteren Fragen kannst du gern anrufen unter 0172/2961178. Ich freue mich sehr auf diese Woche!

Uta Otter

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki  
Einweihung

TERMIN: 20.09. – 26.09.2024

SONSTIGES: Kleingruppe bis max. 12 Personen

KOSTEN: 450,00 € pro Person für Unterbringung im Einzelzimmer mit Waschgelegenheit,  
Gemeinschaftsduschen, Vollverpflegung und Seminarteilnahme (+60 € bei Einzelbelegung).

INFO UND ANMELDUNG: 0561/1003-1100

*\*Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.*