DEIN SEMINAR AUF HIDDENSEE*

Du bist mit min. 8 – 12 anderen Teilnehmer:innen herzlich willkommen zu unserem Seminar auf Hiddensee.

Jeder Tag verbindet Bewegung und Körperwahrnehmung mit Reflexion, Austausch und kreativen Impulsen. Mittags steht für alle ein vegetarisches 3-Gang-Menü auf dem Tisch. Du hast zudem viele Möglichkeiten, wie Du die Tage beginnen und Deine Freizeit auf der Insel verbringen möchtest. Was jeden Tag zur freien Wahl steht, sind die hier folgenden Angebote. Darunter findest du den Seminarablauf von Sonntag bis Samstag:

Morgens (irgendwann zwischen 7 und 8 Uhr – das legen wir kurz von dem Seminar fest, weil es vom Wetter abhängt) kannst Du mit uns und „Soft-Moves" am Strand den Tag begrüßen.

Zwischendurch bzw. in deiner Freizeit kannst du gerne an deinen Werken weiterarbeiten, die Du im kreativen Teil unseres Angebots angefangen hast oder natürlich etwas ganz Neues, eigenes ausprobieren und gestalten.

Nachmittags, und wenn Du es aktiv magst, kannst Du gegen 17 Uhr (auch das entscheiden wir kurz vor dem Seminar) „aus dem Tag raus tanzen" und mit Melina eine kleine Choreografie einstudieren.

Wer es lieber ruhig mag, geht entweder in die **Sauna** des Tagungshauses (alle Infos dazu gibt es vor Ort) oder bucht bei Sandra eine **Massage** außerhalb der Seminarzeit. Buchung bei Sandra vor Ort mit separater Rechnung (Massagen sind nicht im Seminarangebot enthalten)

Die Insel Hiddensee bietet aber auch ganz ohne, dass wir etwas dazu tun, schon ganz viel bzgl. Ruhe, Ausgleich und Aktivität. Am besten Du schaust vorab mal bei der Touristeninformation rein: www.hiddensee-touristik.de

SONNTAG - ANKOMMEN UND KENNENLERNEN

Schon am Sonntagabend von 18:00 – 20:00 Uhr wollen wir uns zusammensetzten und uns kennenlernen. Wir gehen dann ebenfalls den aktuellen Ablauf und die Zeiten für die kommende Woche mit Euch durch.

MONTAG - INS WAHRNEHMEN KOMMEN

Wir laden Dich ein, deinen Köper zu fragen: „Wie geht es Dir, was sagst du mir heute?" Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers: Wo spüre ich Spannung, Weite, Energie oder Ruhe? Welche Bilder kommen mir? Diese können dann gemalt oder gestaltet werden.

DIENSTAG – AUSDRUCK UND SELBSTVERTRAUEN

Jeder Eindruck braucht einen Ausdruck. Wie zeigt sich das, was wir fühlen - in Haltung, Bewegung und Präsenz? Wir experimentieren mit Bewegung und Tanz und erleben, wie unterschiedlich ein Ausdruck wirken kann. Wenn Körper, Haltung und Bewegung stimmig (empfunden) werden, entsteht Klarheit – eine wichtige Ressource für den Alltag. Aber Ressourcen sind individuell, welches sind Deine? Finde Deine ganz persönlichen Stärken und komm in Deine Kraft.

MITTWOCH – ZWISCHEN RUHE UND LEBENDIGKEIT

Das eigene Pendel entdecken. Unser Organismus braucht beides: Aktivierung und Erholung. Wir erforschen das persönliche Pendel zwischen Ruhe und Lebendigkeit und kreisenden Gedanken und dem „sich finden, im Hier und Jetzt".

DONNERSTAG – WÖRTER MACHEN WIRKLICHKEIT

Die eigene Geschichte neu betrachten. Sprache beeinflusst, wie wir Situationen erleben. Welche Worte benutze ich für mich selbst? Wir beschäftigen uns mit der Wirkung von Sprache und mit Reframing. Ergänzt wird der Tag durch Körperübungen, wie Faszientraining, Pilates sowie eine Einführung in einfache Klopf- und Selbstberuhigungstechniken.

FREITAG – RESÜMIEREN UND VERABSCHIEDEN

Wir verbinden die Erfahrungen der Woche. Welche Ressourcen habe ich neu entdeckt, was möchte ich bewahren, was darf ich verändern? Vielleicht hat sich für Dich ein Bild davon entwickelt, was „in meiner Kraft sein" für Dich bedeutet und es gibt einen Satz, ein Wort, eine Bewegung als Erinnerung an diese Woche. Nicht als Vorsatz, sondern als etwas, das sich wirklich nach Dir anfühlt.

SAMSTAG - ABREISE

Komm gut Nachhause mit vielen neuen Erlebnissen und Begegnungen – und einer Brise Meeresluft im Gepäck!

Wir freuen uns auf Dich, Sandra und Melina.

*Inhalt und Tagesablauf kann bis zum Seminarbeginn noch etwas umgestellt bzw. variiert werden.