

Auszeit in Angeln

Entspanne Dich. Lass das Steuer los.

Trudle durch die Welt. Sie ist so schön.

Kurt Tucholsky



2024
im Haus Neukirchen
in Steinbergkirche

Im Land zwischen den Meeren, dem Wasser so nah, im zauberhaften Angeln möchte ich dir die Gelegenheit bieten, dir **eine Auszeit aus dem Trubel der Welt** zu nehmen.

Wir nutzen Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen in der Natur, Klangreisen sowie extra buchbare Massagen und **pendeln zwischen Stille und Klangfülle**, zwischen Innen und Außen, Seele, Geist und Körper und nehmen damit deine Gesamtheit in Ge-Wahr-Sein.

Morgens werden wir uns mit Yoga und Meditation einstimmen. Danach wird es Klangreisen geben, die Dich weiter zu dir führen können. Dabei spiele ich **Klangschalen, Ocean-Drum, Monochord, Gong, Shruti-Box, Didgeridoo oder Trommel**.

Geführte, achtsamkeitsbasierte Spaziergänge sowie weitere Methoden der Ent-Spannung helfen dir, in **EinKlang mit dir und der Natur** zu kommen und deine Sinne zu zentrieren.

Verbaler Austausch zwischen den einzelnen Phasen ist selbstverständlich. Außerhalb der Seminarzeiten können manuelle Massagen extra gebucht werden.

Die Nähe zu Himmel, Luft, Erde und Meer helfen bei der Reise zu dir. Öffne dein Ohr und dein Herz, weite dein Bewußtsein, komm zu dir.



Zielgruppe: Das Seminar wendet sich an Menschen, die ein Bedürfnis nach Ruhe, Verbundenheit mit der Natur oder Einkehrhalten spüren und offen sind für vielfältige Methoden aus dem Achtsamkeits- und Klangspektrum.

Termine: 31. Mai – 02. Juni 2024, 27. – 29. September 2024

Zeiten: jeweils von Freitag, 18 Uhr, bis Sonntag, 14 Uhr, nach dem Mittagessen

Die gemeinsamen Gruppenzeiten sind: **08:00 - 09:00, 10:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00 Uhr.**

Wir haben das „**Alte Pastorat**“ im Haus Neukirchen ganz für uns alleine. Die Ostsee ist in Sichtweite und fußläufig erreichbar.

Zusätzlich habe ich das Haus vom 03. bis zum 07. Juni 2024 reserviert.

Es besteht die Möglichkeit diese Woche mit dem Wochenende davor zu kombinieren.

Ich möchte Gelegenheit für pures Sein und für Selbsterfahrung bieten, Zeit, Raum und Ideen zur Verfügung stellen zum Durchatmen, Wahrnehmen, Bei-Sich-Sein.

Wir starten gemeinsam mit Yoga und Meditation in den Tag.

Außerdem biete ich **Klangreisen, Aufstellungen, Innere Kind Arbeit und psychotherapeutische Gespräche** an.

Meine Angebote können spontan oder geplant genutzt werden, ganz nach den jeweiligen Bedürfnissen.

Abends können wir den Tag mit gemeinsamen Mantrasingen, Sharing, Tanzen oder ähnlichem ausklingen lassen.

Die Zeit kann aber auch ausschließlich für Urlaub genutzt werden!

Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Yoga und Meditation:

250,- im Doppelzimmer, 300,- im Einzelzimmer.

Kosten für die angeleiteten Einheiten nach Absprache

Teilnahmegebühren für die Wochenenden:

300,- im Doppelzimmer, 50,- Einzelzimmerzuschlag
inkl. Bio-Vollwert-Verpflegung

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12

Ort: Kirchberg Neukirchen
Neukirchen 84
24972 Steinbergkirche

Die Anmeldung muss schriftlich bei
**Andrea Schmidtke, Hermann-
Clausen-Str. 53, 24837 Schleswig**
oder per E-Mail an
kontakt@as-loesungen.de
erfolgen.

Bitte bei der Anmeldung
Lebensmittelunverträglichkeiten
angeben oder ob vegetarisches
bzw. veganes Essen gewünscht ist.

Die Anmeldung ist erst gültig nach
Überweisung des Betrages auf das
Konto von Andrea Schmidtke bei
der **Sparda-Bank Hamburg, IBAN
DE 74 2069 0500 0004 5769 34,**
Kennwort: Auszeit.



Leitung:

Andrea Schmidtke
Heilpraktikerin
(Psychotherapie),
Systemische Therapeutin,
Musik-, Körper-, Trance-
Therapeutin

Seit 1991 tätig als Dipl.
Sozialarbeiterin in der
Psychosozialen Beratung

Seit 2002 zusätzlich
freiberuflich tätig als
Dozentin, Therapeutin
und Supervisorin

04621/852 8654

www.as-loesungen.de

Bei Rücktritt vom Seminar ab acht Wochen vor Beginn wird
eine Stornierungsgebühr in Höhe von 80 % fällig. Zwei Wochen
vorher wird die volle Gebühr fällig, es sei denn, es kann eine
Teilnehmer*in nachrücken oder gestellt werden.