

Retreat auf Sylt vom 13.-18. März 2023: Celebration of life: Achtsamkeit, Bewusstheit und Präsenz



Wohnen in der Akademie am Meer

Die Volkshochschule Klappholtal wurde 1919 gegründet und ist die größte Bildungsstätte Schleswig-Holsteins. Als Unterkünfte stehen kleine Häuschen zur Einzel-, Doppel- oder Mehrbettbelegung zur Verfügung. Die Akademie am Meer liegt inmitten der wunderschönen Dünenlandschaft etwa drei Kilometer nördlich von Kampen. *Für mich ist es einer der minimalistischsten Orte auf der Insel.* Zudem wohnt man an kaum einem Ort so naturnah wie

hier – ein Steg führt über die Düne direkt an den Strand, sodass man das Meer die meiste Zeit hören kann. Die kleinen Häuschen sind entweder ganz für dich allein oder du teilst es dir mit einer Person. Dusche und WC sind immer Gemeinschaftsräume, die in der Nähe deiner Unterkunft liegen. Somit beginnst du bereits bei der Unterkunft damit, dich auf das Wesentliche zu beschränken. Ich finde es wunderbar, dass auf einer Insel wie Sylt, der ihr Ruf in unterschiedliche Richtungen vorausseilt, einen solchen Platz hat, fernab von materiellem Luxus und Noblesse.

Verpflegung in der Akademie am Meer

In Klappholtal wird Vollpension angeboten:

Frühstück: 7.30 – 10.00 Uhr

Mittagessen: 12.00 – 14.00 Uhr

Abendessen: 18.00 – 19.30 Uhr

Den Sylturlaub verlängern

Je nach Verfügbarkeit besteht auch die Möglichkeit, den Aufenthalt rund um das Retreat um ein paar Tage zu verlängern. Nimm dafür rechtzeitig Kontakt zu den Mitarbeiter*innen im Büro der Akademie am Meer auf.



Seminar-Zeiten:



6h bis 7.30h Morgeneinheit

Gehmeditation/Sitzmeditation/Yoga

7.30h bis 10h Frühstück

10h bis 12h Inhaltliche Einheit

Achtsamkeit, Dyaden-Meditation, Einsichtsdialog

12h bis 14h Mittagspause

14h bis 17h Inhaltliche Einheit

Reflexion, Journaling, Austausch, Natur

(Dienstag und Donnerstag)

18h bis 19.30h Abendessen

20h bis 21h/21.30h Abendeinheit

(Dienstag, Donnerstag, Freitag)

Mittwochnachmittag und -abend sowie Freitagnachmittag stehen zur freien Verfügung und können gern ganz individuell oder auch in Kleingruppen gefüllt werden.

Inhalte des Retreats

Das Retreat unterstützt dich dabei, deinen Körper zu spüren, Meditation zu erfahren oder deine bereits bestehende Praxis zu vertiefen. Du nimmst dir eine bewusste Auszeit aus dem Alltag, tankst Kraft, kommst in intensiven Kontakt mit dir selbst und lernst wertvolle Tools für mehr Selbstfürsorge, um nachhaltig gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren und diesen kraftvoll und gelassen zu meistern. Wir nehmen uns Zeit, um in der achtsamen, wohlwollenden und wertschätzenden Atmosphäre einer Gruppe von Gleichgesinnten in Kontakt mit unserer wahren Essenz zu treten. Auch der Austausch in der Gruppe kommt nicht zu kurz, weil es oft sehr heilsam sein kann, mit Menschen, die anfangs noch „Unbekannte“ sind, in einen achtsamen und mitfühlenden Prozess einzusteigen.



Kosten:

Unterkunft / Verpflegung:

- 73 EUR / Übernachtung inkl. Vollverpflegung
- EZ-Zuschlag beträgt 15,00 EUR
- Parkgebühr: ab 1.1.2023 2,00 EUR pro Tag (zu empfehlen ist eine Anreise mit dem Zug)
- Hinzu kommt die jeweils gültige Kurtaxe.

Für uns sind 2 Doppelzimmer und 8 Einzelzimmer reserviert. Gib bei deiner Anmeldung bitte an, was du buchen möchtest.

Retreat-Kosten: (inkl. Raumgebühr, Material etc.)

- 444€ netto (bei Anmeldung bis 31. Juli 2022)
- danach: 555 EUR netto

Ich freue mich, wenn du mit dabei sein magst – es wird eine grandiose Zeit werden. Der Ort ist wirklich einmalig und selbst wenn es regnet oder stürmt, werden wir diese Zeit in vollen Zügen genießen.

Melde dich an – es gibt lediglich 12 Plätze, die nach Eingang der Anmeldung vergeben werden. Nutze gern den Frühbucherpreis und sichere dir somit verbindlich deinen Platz – dies ist mein Geschenk an dich!

Lass uns diese Woche zu einer unvergesslichen Erfahrung machen, die uns in guter Erinnerung bleiben wird und unser Leben bunter, reichhaltiger und einfach schöner macht.

Ich freu mich wirklich riesig auf diese Woche mit dir!

Herzengrüße,

Alexandra

