Ein Flossenschlag in Richtung Zukunft

Inspiration und Entspannung auf Sylt

Die Akademie am Meer liegt mitten im idyllischen Dünengebiet zwischen Kampen und List, fern ab vom großen Tourismus. In ein paar Schritten ist man bereits am Wasser.

Schwierige Zeiten fordern uns auf besondere Weise heraus.
Eine Undinenzeit gibt die Gelegenheit humorvoll Abstand zu nehmen. Sie ist erholsam für Körper und Gemüt und – sie inspiriert den Geist (inspirare: einhauchen, beleben). Veränderungswünsche, so wie innere Fragen können hier ihren Ort finden. Schreib- und Gestaltungsimpulse zeigen Klärungsprozesse in neuem Licht. Körper- und Atemübungen lassen uns in unserem Körper ankommen. Die Undinenzeit regen ein Zusammenspiel aus meditativem Schreiben, intuitivem bildnerischen Gestalten und körperlichem Gewahrsein an. Eintauchen in die Tiefe unseres Lebens, ernsthaft und spielerisch zugleich!

Gemeinsam Schreiben und Gestalten: tägl. 2 Std.
Körperarbeit: tägl. 1-1,5 Std.
Zeit für eigene Wege und die Natur ist gegeben.

Es werden keine Vorkenntisse vorausgesetzt, sie sind allerdings auch kein Hinderungsgrund.
Ein Veranstaltungsplan und eine kleine Materialliste werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Anreise per Bahn ab Hamburg Altona / Hbf. mit einem günstigen Gruppentarif oder individuell.

Akademie am Meer, Klappholttal, List

Preis DZ	**Preis EZ**	
€ 292,-	€ 352,-	4xÜ, VP
€ 12,-	€ 12,-	Kurtaxe
€ 170,-	€ 170,-	Kurskosten
€ 474,-	**€ 534,-**	**Komplett**

Anmeldeschluss 10.03.2023

Wer bietet die Undinenzeit an?

Gabriele Kruk
Ich bin bildende Künstlerin mit langjähriger Erfahrung als Kursleitung in künstlerischer Erwachsenenbildung.
Wissen um systemisches Denken, Biographie- und Trauerarbeit haben meinen Hintergrund geformt.
Aus meiner Bewegungspraxis dem Yoga, Body-Mind-Centering und Performancetraining schöpfe ich Energie und teile dies mit anderen.

Info & Anmeldung

Gabriele Kruk

✎ g.kruk@web.de

☎ 040-2291235

☎ 0163-4200614

www.gabrielekruk.de