Durchatmen am Meer mit YOGA und Waldmedizin

3. - 8. Mai 2026 auf Borkum

Leben ist rhythmisch wie das Kommen und Gehen der Wellen.
Sich seinen Rhythmen anzuvertrauen, dem immer wiederkehrenden Wechselspiel von:
Stille & Bewegung – Herz & Verstand - Körper & Seele – Drinnen & Draußen.

Sie sind eingeladen mit Yogaübungen, Naturerleben und kreativem Gestalten in den eigenen LebensRaum einzutauchen und tief erfrischt wieder aufzutauchen.

Bereit für Beruf, Alltag, das Leben!

Was Sie erwartet:

Mit sanften Yogaübungen aus dem Hathayoga starten wir in den Tag. Die Übungen unterstützen uns darin, liebevoll uns selbst zu erspüren und ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Mit anschließendem Yoga Nidra - einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Bodyscan - lernen wir uns nach Stresssituationen oder beruflicher Belastung wieder effektiv zu regenerieren und unser Nervenkostüm zu stärken.
Der Nachmittag ist dem achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen im Umgang mit sich selbst, dem Berufsalltag und dem Leben gewidmet. Konsequent lösungs- und ressourcenorientiert blicken wir auf die vielfältigen Lebensbereiche und finden heraus, wo und wie sich eine gute Balance zwischen Arbeits- und Regenerationsphasen herstellen oder fördern lässt. Hierbei lassen wir uns - je nach Witterung - auch von der umgebenden Natur unterstützen, z.B. durch naturbezogene Achtsamkeitsübungen oder einem "Yoga-Breathwalk"

Durch einen ausgewogenen Mix aus theoretischem Wissen z.B. zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement und ergänzendem Erfahrungswissen durch naturbezogene Achtsamkeitsübungen wie z.B. shinrin yoku (Waldbaden) kommen wir mit den eigenen Ressourcen wieder in Kontakt und wissen, wie wir sie für Beruf und Alltag einsetzen können.

REFERENTINNEN:	Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin Annika Köppern, Naturcoach, Psychosynthesetherapeutin
ORT:	Wir haben 15 Einzelzimmer im „Haus Alter Leuchtturm“ auf Borkum und den „weißen Saal“ für unsere Gruppe gebucht
PREIS:	**460 €** Seminargebühr, **zzgl. 557 €** für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension, Kaffeepausen und Yogamattenpauschale, Doppelzimmerpreise auf Anfrage
ANMELDUNG:	siehe nächste Seite

Weitere Informationen und persönliche Beratung zum Ablauf und den Inhalten gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner telefonisch unter: 02204-63595 oder 0177-2141330

ANMELDUNG - TEILNAHMEBEDINGUNGEN - BEZAHLUNG

Wie schön, dass Sie mit uns einen Bildungsurlaub auf der Insel Borkum machen wollen. Um dabei zu sein, gehen Sie bitte wie folgt vor:

ANMELDUNG:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse ist verbindlich.4 Wochen nach Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung von 200 Euro zur Anzahlung. Sie können auch gleich die gesamte Rechnung in einem bezahlen.

ANMELDUNG zum BILDUNGSURLAUB:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse erfolgt über "IndiTO - Bildung, Training und Beratung" unter folgendem Link:

indito.de/seminardetails/?T=9959 Kursnummer: 26.KoopCir.DMYW1.1

Danach gehen Ihnen die Bildungsurlaub Antragsunterlagen für Ihren Arbeitgeber zu. Sie haben nach Zusendung der Unterlagen max. vier Wochen Zeit, um sich Ihren Antrag genehmigen zu lassen. Bei einer fristgerechten schriftlichen Ablehnung Ihres Arbeitgebers entstehen für Sie keine Kosten. (Fristen Rücktrittsbedingungen bleiben unberührt)

KOSTEN:

Wir haben mit dem Haus Alter Leuchtturm ein schönes, in Borkum Stadt gelegenes Seminarhaus gefunden. Die Buchung der Zimmer läuft über uns.

Hotelkosten: 557,00 Euro
für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension
(incl. Kaffeepausen- und Yogamattenpauschale)
Doppelzimmer Preise auf Anfrage

Seminargebühr: 460,00 Euro
Die Zahlung der Seminargebühr (Restsumme) wird bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn fällig.

Kurtaxe:
Es fallen 3,50 Euro Kurtaxe pro Tag an, die vor Ort gezahlt werden.

WIDERRUF UND RÜCKTRITT:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen.

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten:

Seminargebühren: Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 40,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Kosten für die Unterkunft:

- Treten Sie zehn bis sechs Wochen vor der Anreise zurück, werden 25% der Kosten fällig.
- Treten Sie sechs bis zwei Wochen vor der Anreise zurück, werden 50% der Kosten fällig.
- Unter zwei Wochen: 80 % der Kosten.
- Bei Nicht-Anreise ohne vorherige Absage: 100 % der Kosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktritts-Versicherung.
Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

ANREISE - ZEITEN - MITBRINGEN

ANREISE:

Borkum erreichen Sie per **Pkw** über Emden (D) oder Eemshaven (NL),
oder **mit der Bahn** über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über ag-ems.de oder der Telefonnummer +49 – 1805 - 180182.
Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, oder mit Ihrem Pkw Ihr Feriendomizil in der Wilhelm-Bakker-Straße 4 erreichen.
Am Haus „Alter Leuchtturm“ stehen leider keine Parkplätze zur Verfügung.

ZEITEN:

Sonntag 3. Mai um 17 Uhr - Freitag 8. Mai 2026 um 14 Uhr
Die erste Kurseinheit findet am Sonntag nach dem Abendessen um 20 Uhr statt.
Wir werden dann am Montag um 7.30 Uhr mit einer Yogastunde vor dem Frühstück beginnen und täglich ca. 6 Stunden Programm haben. Die Kurseinheiten werden wir wetterbedingt anpassen und so legen, dass Ihnen zwischendurch genügend persönliche Zeit zur Muße, zum Lesen oder Tagebuchschreiben bleibt.
Die letzte Kurseinheit findet am Freitagvormittag statt. Das Seminar endet mit dem Mittagessen.

MITBRINGEN:

Das berühmte Borkumer Reizklima mit der steifen Brise verlangt von uns ganzjährig von Kopf bis Fuß wind- und wetterfeste warme Kleidung.
Für unser Yoga:

- ein Auflagetuch, leichte Decke – (Yogamatten werden gestellt)
- Bequeme Kleidung (Jogginghose, Leggins, etc)

Für unsere Naturerkundungen:

- Wetter- und regenfeste Kleidung
- Sitzunterlage für draußen
- Kleine Thermoskanne (wer was Warmes braucht)
- Notizheft, um die eigenen Erfahrungen festzuhalten

VORAUSSETZUNGEN:

Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei Fragen oder Zweifeln sprechen Sie uns bitte an.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Durchatmen am Meer!

Gabrielle und Annika