

„Fast alle, die nach Spiekeroog fahren, sind auf der Suche.
Die einen suchen Heilung, andere suchen Geschichten, und wieder andere suchen Muscheln.
Laut dem Grimmschen Wörterbuch von 1854 (...) sind suchen und finden dasselbe.“
Katharina Hagen in Mein Spiekeroog, Hamburg 2020

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN & ACHTSAMKEITSYOGA AUF SPIEKEROOG

Auszeit für Körper und Seele.

Zur Ruhe kommen, versorgt sein, das Leben spüren.

Den Weg erkunden, auf dem unser Boot durch die See des Lebens schippert.

Wo kommen wir her? Wo segeln wir hin?

Schreibend erforschen wir unsere Welt. Ob wir nun unsere Erinnerungen festhalten, uns selbst besser kennenlernen oder uns etwas von der Seele schreiben wollen: Wir haben viele gute Gründe, uns mit der eigenen Biografie zu befassen. Denn der Blick zurück verschafft Klarheit. Wir erkennen Zusammenhänge, gewinnen Kraft für die Gegenwart und Orientierung für die Zukunft.

Svadhya (wörtlich „nah an sich selbst herangehen“) ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Yoga: Wir beugen uns selbst. Gleichzeitig eröffnen uns die leichten, alltagsfernen Bewegungen, Atemtechniken und Meditation neue Wege und Welten. Yoga hilft uns, Gewohntes zu hinterfragen und ungewohnte Perspektiven zu entwickeln.

Yoga und Schreiben befruchten sich gegenseitig. Und so werden wir in dieser Woche zwischen beiden Praktiken hin- und herwechseln. Unser Programm beinhaltet Schreibimpulse, Atemübungen, Spurensuche, Bewegungen, Gespräche und Meditation. Meer, Wind, Strand und die beschauliche Insel tragen dazu bei, dass wir zur Ruhe kommen, zu uns selbst finden können. Zwischen den Programmpunkten gibt es ausreichend Zeit zur freien Gestaltung.

Wir wohnen im Haus Klasing, mitten in den Dünen, nur wenige Minuten vom Strand entfernt. Je nach Wetterlage finden manche Übungen auch draußen in der Natur statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Brunch, Kuchen und Abendessen (3-Gang-Menü) sind vollwertig und vegetarisch (mit viel frischem Gemüse), die Zutaten stammen überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau.



TERMIN: 14.-20. SEPTEMBER 2024

Seminarkosten: 450 Euro

(inkl. Programm, Organisation, Gemeinschaftsräume)

Übernachtung Haus Klasing: 306 – 390 Euro

(je nach Zimmerkategorie)

Halbpension Plus: 270 Euro (vor Ort zu zahlen)

Anreise erfolgt eigenständig und auf eigene Kosten.
Seminar für Einsteiger:innen geeignet.

Info & Anmeldung: spiekeroog@worte-und-leben.de

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN MIT MAREILE

Dr. Mareile Seeber-Tegethoff – Worte & Leben Braunschweig

Jahrgang 1970; Kulturanthropologin; langjährige Biografin, Autorin, Dozentin und Trainerin für Biografiearbeit; liebt das Meer, den Strand und die Insel.

„Den Erinnerungen Raum und Rahmen geben – mit dieser Absicht gründete ich vor knapp 20 Jahren die Biografiewerkstatt Worte & Leben in Braunschweig. Ich schreibe Lebensbücher, in denen ich die Geschichten anderer festhalte. Und ich begleite, berate und inspiriere Menschen, die ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle selbst in Worte fassen möchten.“

www.worte-und-leben.de



ACHTSAMKEITSYOGA MIT BETTINA

Bettina Keller – Yoga und Klang Oldenburg

Jahrgang 1966; Yogacoachin, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin; hat seit 24 Jahren eine eigene Yogaschule; leitet seit über acht Jahren Yogawochen auf Spiekeroog; liebt die Insel, seit sie 1998 zum ersten Mal dort war.

„Für mich ist Yoga ein Übungsweg - hin zu mehr Gelassenheit und Klarheit. Dabei wirken Körper, Atem und Aufmerksamkeit zusammen. Diese werden während des Praktizierens nicht gezwungen, sondern sanft eingeladen. Wir führen die Körperbewegungen anatomisch

fundiert aus, passen die Übungen des Achtsamkeitsyogas an die Möglichkeiten der Einzelnen an. Subjektiv empfundene Steifheit/Unbeweglichkeit sind dabei in keiner Weise ein Hindernis.“

www.yoga-in-oldenburg.de

SPIEKEROOG & HAUS KLASING

Für viele ist Spiekeroog die schönste der sieben Ostfriesischen Inseln. In jedem Fall aber ist sie die Ruhigste: Sie ist nicht nur autofrei, es gibt auch keinen Flugplatz und keinen Fahrradverleih. Man bewegt sich vorwiegend zu Fuß fort, was auf angenehme Weise entschleunigt.

In Alleinlage liegt das Haus Klasing hoch oben in den Dünen. Aus allen Zimmern blickt man weit über die ursprüngliche Dünenlandschaft und zum Meer. Im Haus wurde viel Wert auf baubiologisch einwandfreie Materialien gelegt. Neben dem eigenen Zimmer stehen verschiedene charmante Aufenthaltsbereiche zur Verfügung: die großzügige „Diele“, das ostfriesisch-gemütliche Kaminzimmer mit Leseecke oder die geschützte Südveranda.

www.haus-klasing.de



BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF IM SEMINAR

8:00 - 9:00	Yoga
9:00 - 10:30	Brunch
10:30 - 12:00	Biografisches Schreiben
	Zeit zur freien Verfügung
16:30 - 18:00	Yoga
18:00 - 19:30	Abendessen (3-Gang-Menü)
20:00 - 21:00	Biografisches Schreiben



Yoga und Klang
Oldenburg

Worte & Leben