



Hotel Klipper
Nordseeinsel Norderney
klipper-norderney.de



“It`s my time”
SeelenSport® & Entspannung

Auszeit am Meer
10. Juni - 15. Juni 2025

Seminargebühr p.P. 360,- €
incl. Honorar & Yogaraummiete

Unterkunft 5 Tage p.P. 720,- €
incl. Frühstücksbuffet

Anmeldeschluss: 10. Januar 2025
Kurtaxe und Anreise nicht enthalten

Kontakt

☎ 0491 / 97 99 330

🔍 [fasten-coaching.de](https://www.fasten-coaching.de)

✉ karinboekhoff@web.de



It`s my time !



Auszeit & Erholung



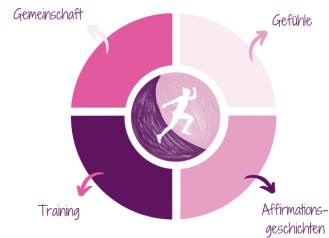
**Bewege deinen Körper &
stärke deine Seele**



It`s my time !

**SeelenSport® plus
Entspannung am Meer
auf der Nordseeinsel
Norderney**

Über SeelenSport®



SeelenSport ist ein gefühlsgerichtetes Bewegungskonzept, das darauf abzielt Training und Gefühle zu verbinden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken.

Mit diesem Konzept, Gefühle durch Bewegung auszudrücken und gleichzeitig den Körper zu kräftigen, kannst du deinen persönlichen Umgang mit deiner Trauer lernen.

Deine Trauer hat Bewegung verdient!
Und sie braucht ganz viel Raum und Zeit, um sie auszudrücken!

Prinzipien des SeelenSport®

Körperliches Training

Gefühle

Affirmationsgeschichten

Gemeinschaft



VIELLEICHT WÜNSCHST DU DIR...

- Raum und Zeit für deine Trauer
- Verständnis für deine neue Lebenssituation
- Die Fähigkeit dich besser emotional abzugrenzen
- Kraft & Energie für deinen trauernden Körper
- Mut und Selbstbewusstsein
- Gemeinsam zu lachen
- Gemeinsam Mahlzeiten zu teilen
- einfach Urlaub zu machen !

...WIEDER FREUDE ZU EMPFINDEN!



Was erwartet Dich?

- Täglicher SeelenSport®
- Tägliche Entspannung
- Atemübungen in jodhaltiger Luft
- Täglich Nordic Walking am Strand
- Gemeinsam Energie & Kraft schöpfen
- Auszeit für mich
- Ausgewogene Ernährung
- Qi Gong Übungen am Strand
- Sonnenuntergänge am Meer
- Entdecke die Insel Norderney

