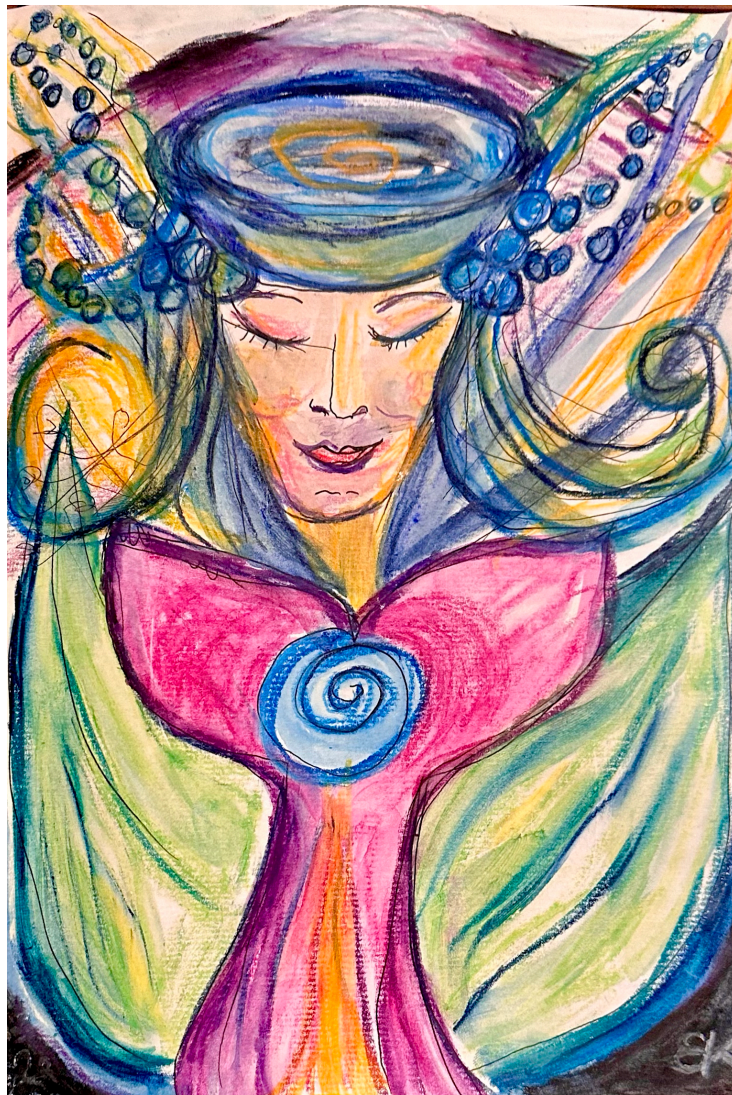


# „Mit den Walen atmen“

Neue Wege aus Erstarrung und Trauer finden

## Intensiv-Seminar für Frauen

mit Betina Kühne-Krog, Fachärztin für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie



**24.–27. September 2026**

Sich fühlend, tanzend und lauschend in die eigene Tiefe sinken lassen und mit neuen Erkenntnissen und gestärkter Lebendigkeit wieder auftauchen.

# Wir eröffnen einen kraftvollen Heilungsraum

Wenn du vor längerer Zeit einen großen Verlust erlebt hast und merkst, dass du trotz allem innerlich feststeckst, laden wir Dich ein:

Bring Deinen Schmerz in den heilenden, geschützten Kreis mitfühlender Frauen.

„Mit den Walen atmen“ bedeutet, in einem kleinen Kreis von maximal 10 Frauen mutig in die eigene Tiefe zu tauchen und ausatmend mit neuer Kraft, Klarheit und Erkenntnis wieder aufzutauchen.



Therapeutisch geführt, seelisch begleitet und körperlich verankert von drei seit Jahrzehnten erfahrenen Therapeutinnen.

Vier Tage an der Ostsee, die viel bewegen und verändern können.

Am Ende des Workshops entwickelst Du Dein eigenes persönliches Ritual, das Dir hilft, das Neue zu verankern und die nächsten Schritte in Deinem Leben wieder tanzen zu können.

# Was Dich erwartet

- Ein therapeutisch fundierter, körperlich verankerter Prozess aus:
- fokussierter tiefenpsychologische Gruppen- und Einzelarbeit
  - Musik und Klangräume mit altorientalischer heilender Musiktherapie
    - Yoga, Nia und freie Bewegungselemente
  - Entwicklung eines persönlichen Rituals für die Verankerung im Alltag



**Vier Tage an der Ostsee.  
Weite. Wind. Wasser.  
Ein Raum, der trägt.**

Am Ende nimmst Du nicht nur Erkenntnisse mit, sondern einen inneren Anker für Deinen weiteren Weg.

# Leitung

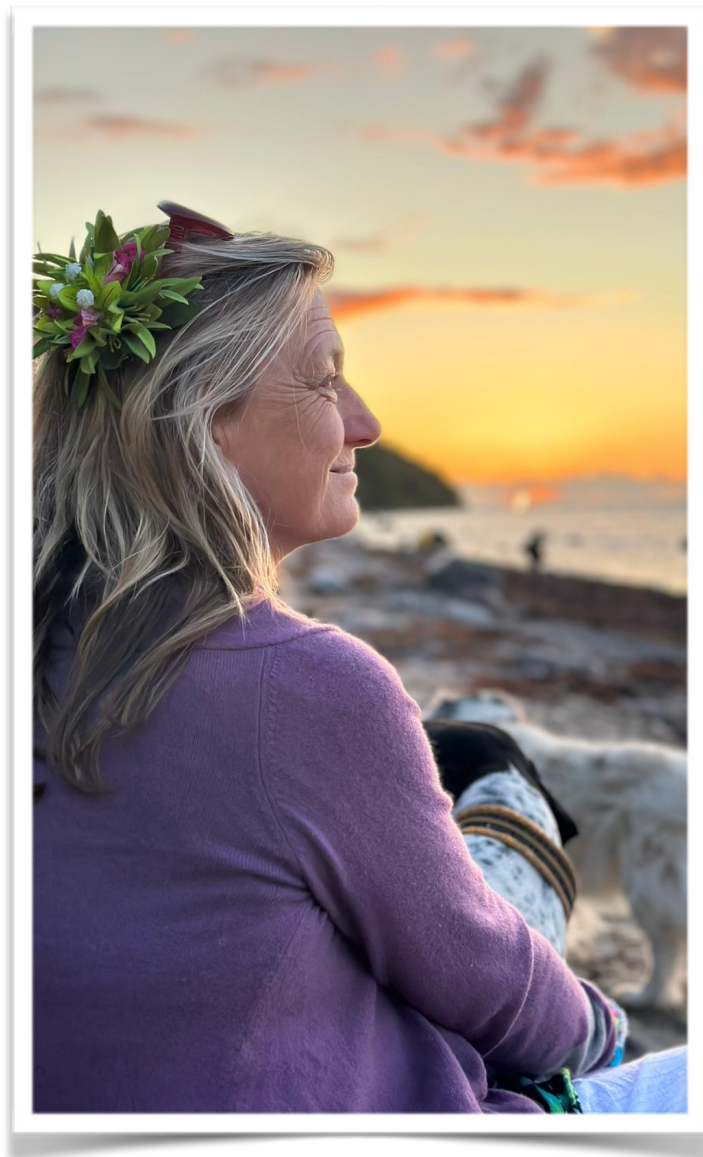
## **Betina Kühne-Krog, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Tiefenpsychologie & Integrale Medizin)**

Betina Kühne-Krog begleitet seit über 30 Jahren Menschen in Trauer-, Trauma- und Verlustprozessen.

In ihrer Arbeit unterstützt sie dich dabei, neue innere Bilder für Heilung zu entwickeln und kreative Lösungen für Blockaden zu finden.

Sie ist niedergelassen in Lübeck, Autorin, Künstlerin, Reisende und Großmutter und lebt mit ihrer Familie und ihren Hunden auf dem Land in Norddeutschland.

[www.praxis-kuehne-krog.de](http://www.praxis-kuehne-krog.de)



# Begleitung



## Azize Güvenç

**Ergotherapeutin, Musik- und  
Bewegungstherapeutin, Musikerin & Autorin und  
Reisende**

Azize Güvenç arbeitet mit altorientalischer Musiktherapie, heilenden Klängen und Sufi-inspirierter Praxis.

Seit Jahrzehnten verbindet sie behutsam traditionelle Heilwege mit modernen therapeutischen Ansätzen und lebt in Yalova/ Türkei.

Ihre Arbeit ist getragen von der Erfahrung, dass alles im Leben in Bewegung ist — auch Schmerz, Erstarrung und Abschied sind Teil eines größeren Werdens.

[www.andreaazizeguvenc.com](http://www.andreaazizeguvenc.com)

## Lea Zubak

**Tanzpädagogin, Bewegungslehrerin**

Lea Zubak lebt in Hamburg und unterrichtet europaweit Workshops, Retreats und Fortbildungen.

Seit über 20 Jahren teilt sie ihre Liebe für ganzheitliche Bewegung durch Yoga (Vinyasa, Yin & FeetUp), Nia und ThaiYoga Massage.

Mit Leichtigkeit, Humor und Tiefe schafft sie sichere Räume, in denen Lebendigkeit, Ausdruck, Regeneration und Heilung wieder spürbar werden.

[www.leazubak.com](http://www.leazubak.com)



# Unser gemeinsamer Raum

Im Vertrauen darauf, dass selbst große Herausforderungen neue Türen öffnen können und in dem Wissen, dass es im Alltag oft keinen geschützten Rahmen für tiefes Fühlen gibt, öffnen wir diesen besonderen, intensiven und exklusiven Heilungsraum für Euch.

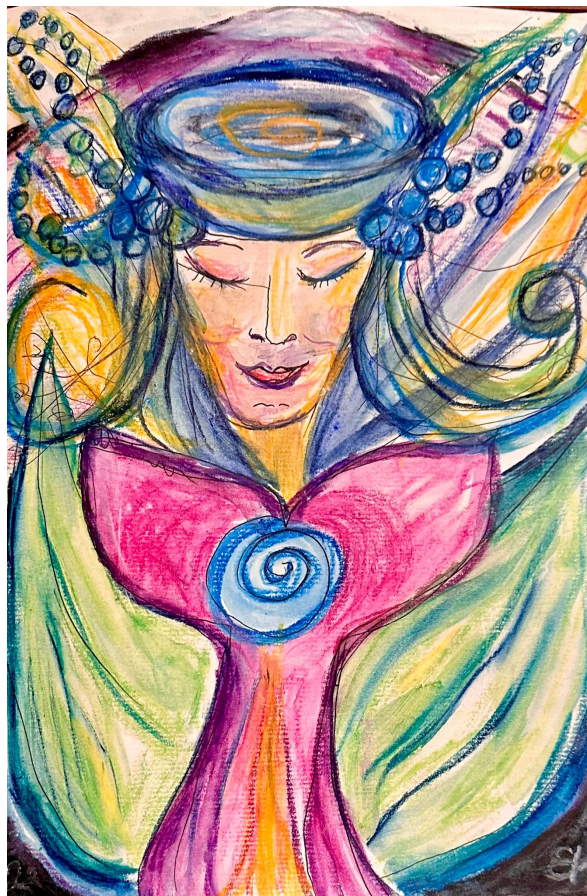
Die Arbeit entfaltet sich in verschiedenen ineinandergreifenden Teilen,  
getragen von den drei Referentinnen.

Jede bringt ihre eigene Farbe, Erfahrung und Handschrift ein  
und gemeinsam verweben sich die Beiträge zu einem Teppich aus Erkenntnis,  
Bewegung und Integration in Dir.

Vielleicht ist jetzt der Moment, wieder Atem zu holen.  
Vielleicht ist jetzt der Moment, in dem etwas Neues beginnen darf.

## Wir freuen uns auf Dich!

**Betina Kühne-Krog**



# Ablauf

## **Donnerstag, 24.09.2026**

15:00 Ankommen bei Kaffee, Tee & Kuchen

16:00–18:30 Kennenlernen und sanftes Eintauchen – Betina Kühne-Krog

18:30 Abendessen

20:00–21:30 Sich sinken lassen – Azize Güvenç

## **Freitag & Samstag, 25.–26.09.2026**

07:30 Yoga – In Bewegung kommen – Lea Zubak

Frühstück

10:00–13:00 Eintauchen – Betina Kühne-Krog

Mittagessen & Pause

15:00–16:30 Tauchen – Betina Kühne-Krog & Azize Güvenç

Kaffeepause

17:15 Nia & Bewegung – Lea Zubak

18:45 Abendessen

20:00–21:30 Sich sinken lassen – Azize Güvenç

## **Sonntag, 27.09.2026**

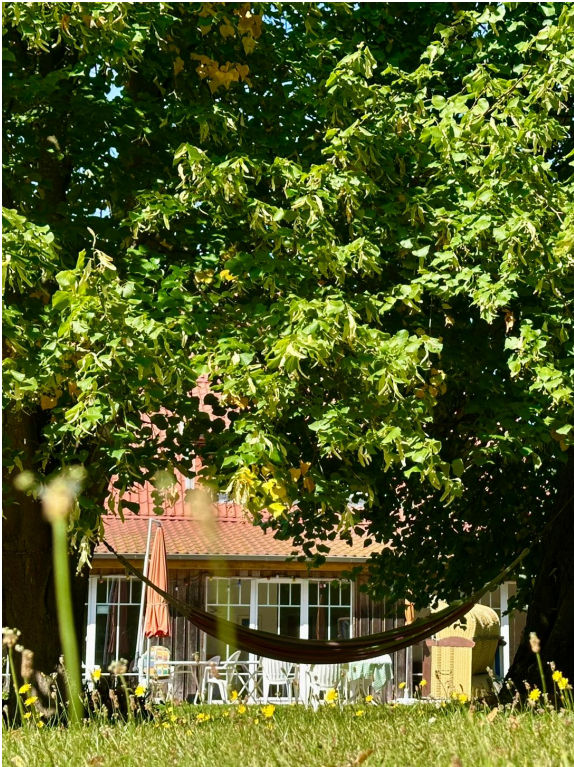
07:30 Yoga – Lea Zubak

Frühstück

10:00–13:00 Gemeinsam integrieren – alle drei Leiterinnen

Mittagessen

14:00–15:00 Abschluss & Ende des Workshops



## Seminarort

Seminarhaus Elme und Horst, Elmenhorst

Nur 600 m von der Ostsee entfernt

## Kosten

Die Kosten ergeben sich aus Seminargebühr, Unterbringung plus Verpflegung.

**1. Seminargebühr** 950,-/875\*, - €  
\*Frühbucher-Tarif bei Anmeldung bis 24.5.2026

**2. Unterbringung**  
Einzelzimmer mit eigenem Bad, begrenzte Anzahl:  
(80 € / Nacht ), 240 € gesamt  
Einzelzimmer mit großem Gemeinschaftsbad:  
(60 € / Nacht), 180 € gesamt

**3. Verpflegung**  
köstliches vegetarisches Essen, Bio,  
3 Mahlzeiten am Tag plus Kaffee/Tee und Kuchen  
55,- Euro Tagespauschale: 220,- Euro gesamt



# Information und Anmeldung

Uns ist wichtig, dass Du deutlich spürst, dass dieser Weg im Moment der Richtige für dich ist.

Deshalb ist Teil der Reise ein kostenfreies, unverbindliches Vorgespräch von ca. 20 Minuten.

Ein Kennenlernen, ein Raum für deine Fragen – und für ein gemeinsames Abklären, ob dieses Seminar Dich jetzt unterstützen kann.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, bist Du herzlich willkommen, Dich zu melden.

## Kontakt

**Betina Kühne-Krog**

Tel: 0451/7098435

Praxis AB, Stichwort "mit den Walen atmen", einfach Nachricht hinterlassen, ich rufe dann sehr gern zeitnah zurück.

**[mitdenwalenatmen@gmail.com](mailto:mitdenwalenatmen@gmail.com)**

