

Was vor und was  
hinter uns liegt,  
ist nichts im  
Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson

# Dein Frühlingserwachen

Ein Wochenendseminar der Kraft & Ruhe

Spüre Lebendigkeit • Komme in eine neue Balance • Gib dir selbst & deiner Sehnsucht Raum  
Gestalte deinen eigenen Weg • Erlebe Verbundenheit

Eine Erlebnisreise zu dir selbst und zum Verbundensein mit der Welt. Tauche ein in dein Sein und gehe hinaus ins Leben.

Du erlebst ein Wochenende voller Achtsamkeit, Naturverbundenheit, Übungen aus dem systemisch-integrale Coaching, Embodiment, freien Tanz und sanftes Yoga.

Alles, was lebt, ist in ständiger Bewegung und Veränderung. So wie die Natur, richten auch wir uns im Frühjahr neu aus. Wir erwachen aus dem „Winterschlaf“, verbinden uns mit unserem Sein und mit der Welt.

- Wo geht meine Reise hin?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Welchen Teil meines Selbst möchte ich stärken?
- Was möchte ich neu in mein Leben integrieren?
- Von was möchte ich mich lösen?

Diese und deine eigenen Fragen bewegen wir in den drei Tagen mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Wir pulsieren zwischen Innenkehr und Außensicht. Mit der Kraft der Natur erkennen wir uns selbst, entdecken neue Wege und ungeahnte Potenziale. Wir verbinden uns mit Himmel und Erde und füllen den Raum, der dazwischen liegt, mit neuem Leben. In einer achtsam getragenen Gemeinschaft wachsen wir in eine neue Kraft und in ein neues Gleichgewicht.

Dieses Wochenende stärkt dein Frühlingserwachen und deinen eigenen Weg.

Es schenkt dir neue Perspektiven, Klarheit, Ruhe, Energie und Freude. Fokussiert, ausgeglichen und bereit für deine nächsten Schritte kehrst du in den Alltag zurück.

Max. 15 Teilnehmende,  
€ 329,- p.P. zzgl. Unterkunft

27. bis 29. März oder  
24. bis 26. April

Fr. 15.00 Uhr bis So. 13.00 Uhr

SAK  
A.K.A.  
K.A.K.

Dipl. Pädagogin | Systemische Organisationsberaterin  
Systemischer Coach | Integrale Körpertherapeutin