

Seminarzeiten

Freitag, 14.11.2025, 17 Uhr bis
Sonntag, 16.11.2025, 14 Uhr

Seminarort

Kloster St. Trudpert, 79244 Münstertal

Das Kloster liegt im schönen Münstertal
in malerischer Landschaft

Kosten

195.-€ Kursgebühr
156.-€ bis 172.-€ ÜVP

Anmeldeschluss

01. Oktober 2025

Anmeldung und Infos

Annagret Kuwertz
0761.552897
annakuwertz@web.de

Margit Kreuzer
07361.975198
info@margitkreuzer.de

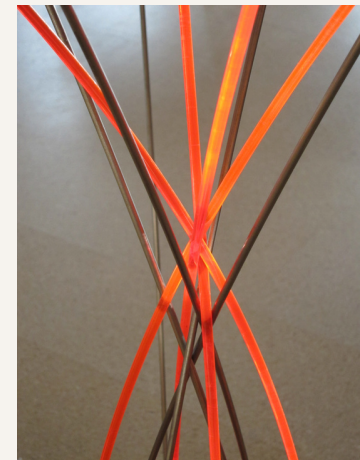


Annagret Kuwertz
Prozessorientierte Begleitung
Der Weg des Inneren Künstlers
www.annakuwertz.de



Margit Kreuzer
Atempädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU
www.margitkreuzer.de

Dynamische Balance in herausfordernden Zeiten



Leitung:
Annagret Kuwertz /Margit Kreuzer

14. - 16. November 2025
Kloster St. Trudpert Münstertal

Wie kann ich unter den vielschichtigen Herausforderungen die mir das Leben stellt, klar, kraftvoll, sensibel und gut balanciert sein?

Wie kann ich an der Reibung mit dem was mich belastet, mich einengt oder zu überwältigen droht, wachsen und meine kreativen Kräfte entwickeln?

Dieser Aufgabenstellung widmen wir uns an diesem Wochenende.

Wir nutzen für die Erkundung, das Erleben und das Erforschen dieses Fragenfelds die kreativ-künstlerischen Ebenen, die jedem Menschen zur Verfügung stehen:

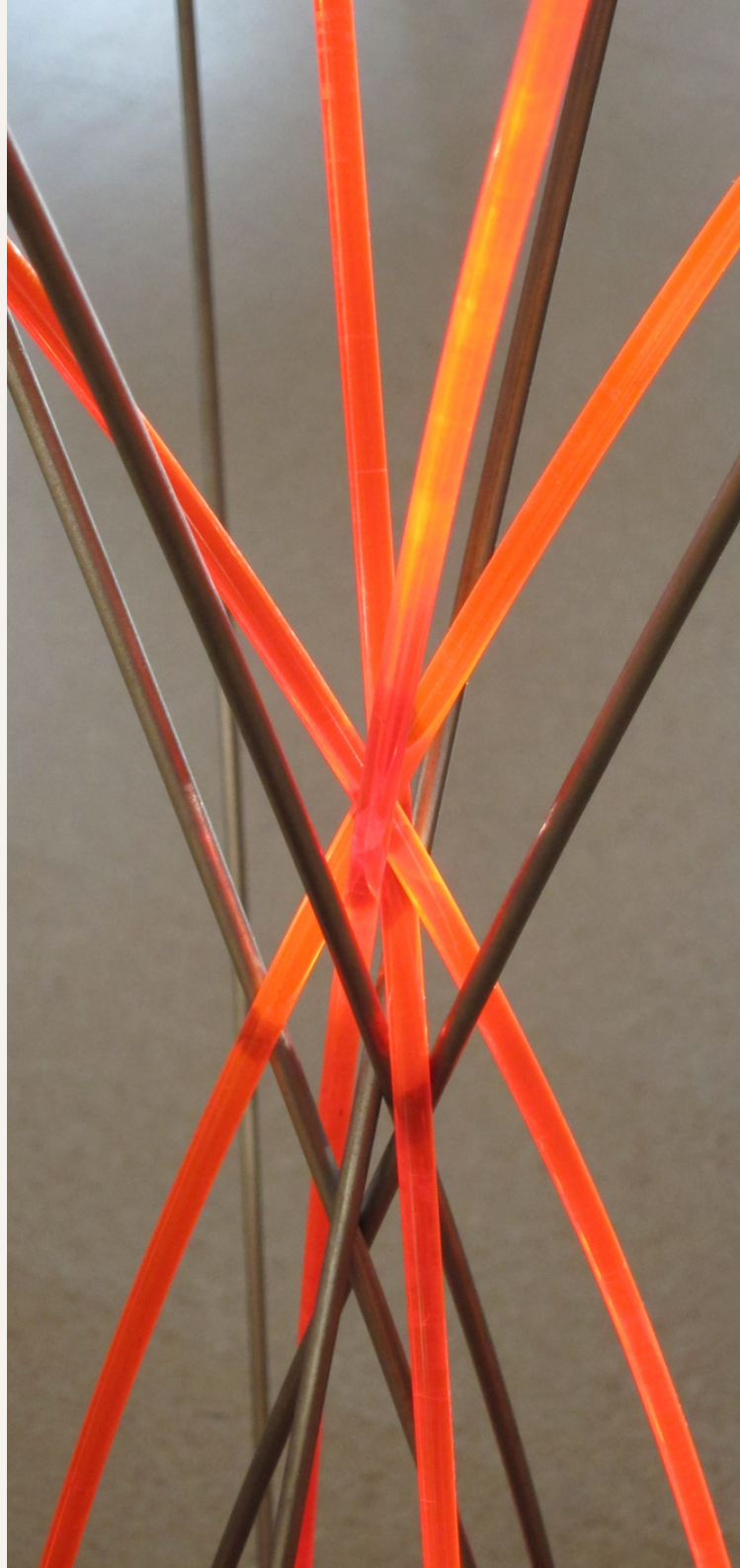
- Körperarbeit, Bewegung und Tanz
- Klang und Musik im Tun und Lauschen
- Kreatives Schreiben, etwas zu Papier bringen

Informationen über die Rolle des Nervensystems helfen uns, die wichtige Fähigkeit der Regulation zu erfahren.

Es öffnen sich Möglichkeitsräume, um Neues zu entdecken, schlummernde Fähigkeiten freizusetzen und sich von sich selbst überraschen zu lassen.

Immer wieder werden wir das Erlebte in der Gruppe reflektieren und im achtsamen Austausch Unterstützung und Zugehörigkeit erfahren.

Dynamisch balanciert zu sein hilft uns, selbstwirksam unser Leben zu gestalten.



Verbindung eint
Entbindung öffnet
Verbindung stärkt
Entbindung schmerzt
Verbindung sichert
Entbindung entblößt
Verbindung beheimatet
Entbindung klärt
Verbindung befriedet
A und M