

„Erbblühen in der eigenen Kraft“

Biografiearbeit, Yoga und Kreativität für den Weg zu dir selbst

Heute möchte ich Dich zu einem **Frühlingsseminar** einladen.

Wenn die Natur erwacht und die ersten Sonnenstrahlen die Erde wärmen, beginnt auch in uns eine Zeit des Aufbruchs. Die Frühlingsenergie gibt uns die Kraft und den Mut, uns innerlich und äußerlich zu bewegen und unsere Lebendigkeit zum Ausdruck zu bringen. Das Frühlingsseminar werden Karina Ekhoﬀ (Yogalehrerin) und ich, gemeinsam für Euch gestalten. Unsere jeweiligen Qualitäten ergänzen sich perfekt um Euch durch einen wunderbar inspirierenden Tag zu begleiten.

Durch die Kombination aus **Yoga, Körperübungen und kreativer Biografiearbeit** werden wir mit Euch zusammen aufatmen, uns aufrichten und den Frühling in uns selbst zum Blühen bringen. Wir schaffen einen Raum für Austausch, Erneuerung und kreative Entfaltung.

Was Dich erwartet:

- Yoga: Körper- und Atemübungen sowie kurze Meditationen um Deine innere Kraft zu aktivieren und Dich mit der Energie des Frühlings zu verbinden
- Kreative Biografiearbeit, die Dir hilft, Deine persönliche Entwicklung zu reflektieren und möglicher Weise neue Perspektiven zu entwickeln oder schlummernde Ressourcen zu aktivieren
- Austausch und Inspiration in einer vertrauensvollen Gruppe von Frauen

Wann: 1. März 2026

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Buchenhof

Kosten: 125 € (inkl. Seminargebühr, Miete, Mittagessen, Kaffeepause)

Die Teilnehmerinnenzahl ist wie immer begrenzt, daher melde Dich zügig an, wenn Du dabei sein möchtest.

Anmeldungen ab sofort möglich unter: info@kukuk-worpswede.de

Wir freuen uns sehr darauf, diesen besonderen Tag mit Dir zu erleben und gemeinsam den Frühling in uns zum Aufblühen zu bringen.

Mit herzlichen Grüßen

Karina & Barbara