

## **Wochenendseminar – vom 03-05.12.2027**

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 21.10.2027

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung

Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

### **Zwischen den Jahren – Eine Auszeit für mich**

Wenn das Jahr sich dem Ende neigt, entsteht oft eine besondere Zeit: leiser, nachdenklicher – und gleichzeitig voller Sehnsucht nach Ruhe, Klarheit und einem guten Übergang ins Neue.

Dieser Wochenendworkshop lädt dich ein, bewusst innezuhalten.

Fern vom Alltag kannst du zur Ruhe kommen, durchatmen und dir selbst wieder näher begegnen.

Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem alles da sein darf: deine Erfahrungen, deine Herausforderungen – und auch das, was dich trägt.

Dich erwarten:

Zeit für Rückblick und Würdigung deines Jahres

Impulse zum Loslassen von Belastendem

stärkende Übungen für Selbstfürsorge und innere Stabilität

kreative und körperorientierte Elemente (Tanzen)

Austausch in der Gruppe – freiwillig und auf Augenhöhe

ruhige, Atmosphäre mit Raum für Stille und Gemeinschaft

Im Mittelpunkt steht deine Selbstwirksamkeit. Gemeinsam nähern wir uns solchen und ähnlichen Fragen:

Was möchtest du würdigen? Was durfte sich entwickeln? Was ist dir wichtig geworden? Was möchtest du mit ins neue Jahr nehmen?

Gönn dir diese Zeit – für dich, für deinen Weg und für einen bewussten Übergang ins neue Jahr.

Ich freue mich auf dich, Michaela Göddenhoff