

Seminarzeiten

Freitag, 10. April, 17 Uhr bis
Sonntag, 12. April 2026, 14 Uhr



Seminarort

Kloster Lichtenthal, Baden-Baden

Kosten

Kursgebühr: 220.- €

bei finanziellen Engpässen sind Absprachen möglich

ÜVP: ab 172.- €

Anmeldeschluss

15. März 2026

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



Stornierungsbedingungen:

Bei einer Absage, nach dem 30. März,
müssen wir um die Erstattung der vollen
Seminargebühr bitten, das gilt ebenso für
das Nichterscheinen am Kurs.

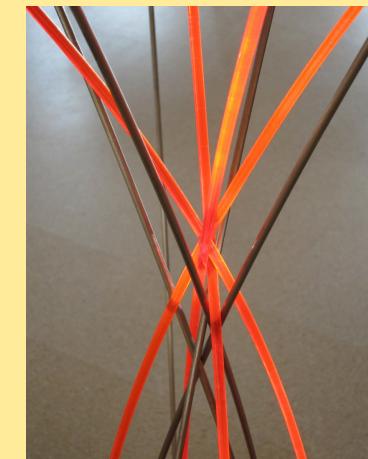
Margit Kreuzer

Atempädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,

Kreatives Schreiben

www.margitkreuzer.de

Dynamische Balance in herausfordernden Zeiten



Leitung:

Annagret Kuwertz /Margit Kreuzer

10. - 12. April 2026

Kloster Lichtenthal, Baden-Baden

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:

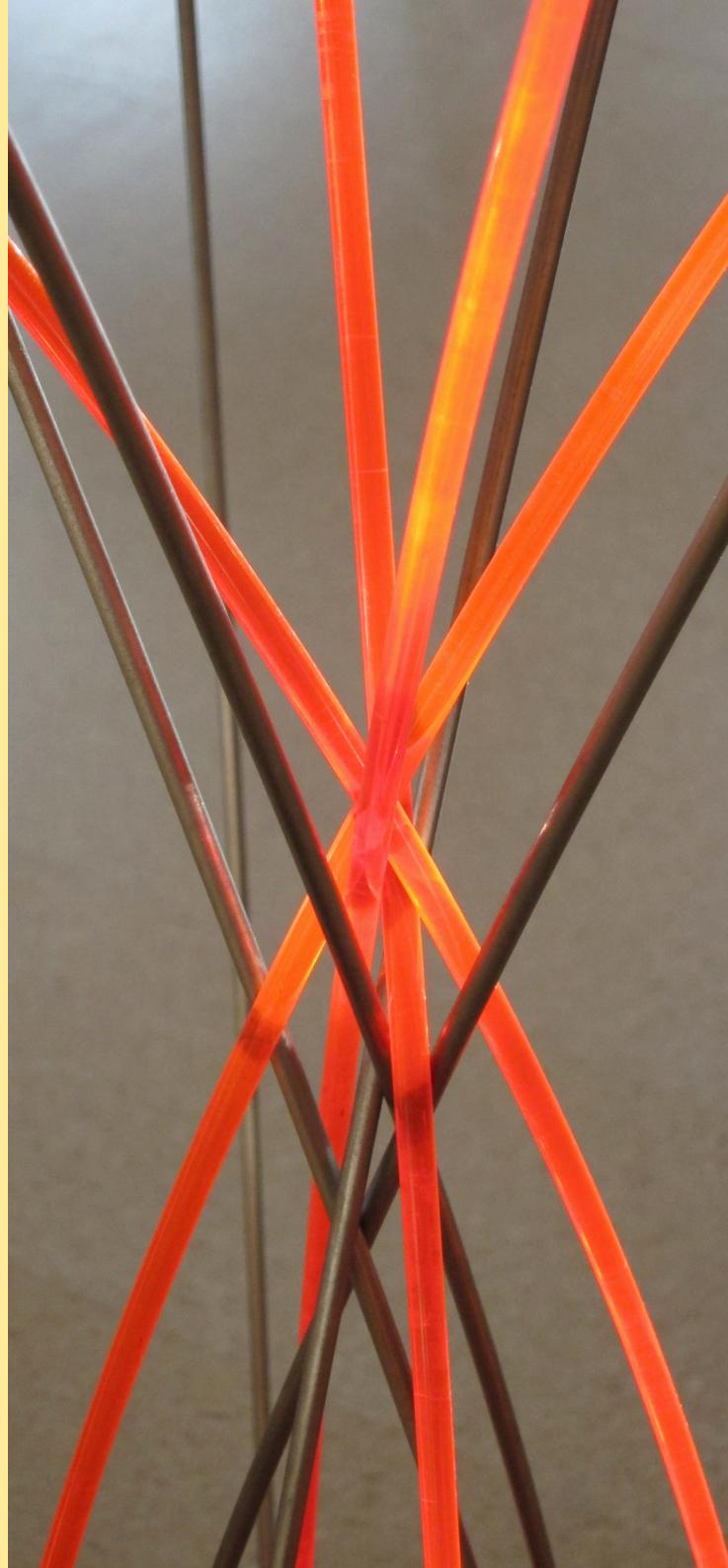
- Körperarbeit, Bewegung und Tanz
- Klang und Musik im Tun und Lauschen
- Kreatives Schreiben, etwas zu Papier bringen

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