

**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

**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.

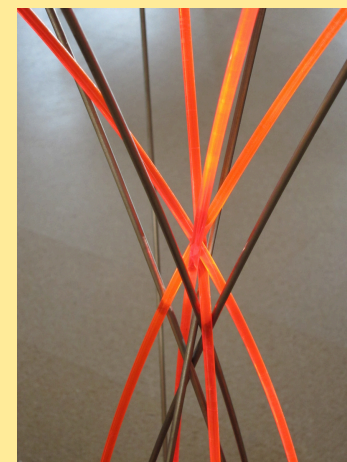


Annagret Kuwertz  
Prozessorientierte Begleitung  
Der Weg des Inneren Künstlers  
[www.annakuwertz.de](http://www.annakuwertz.de)



Margit Kreuzer  
Atempädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,  
Kreatives Schreiben  
[www.margitkreuzer.de](http://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:

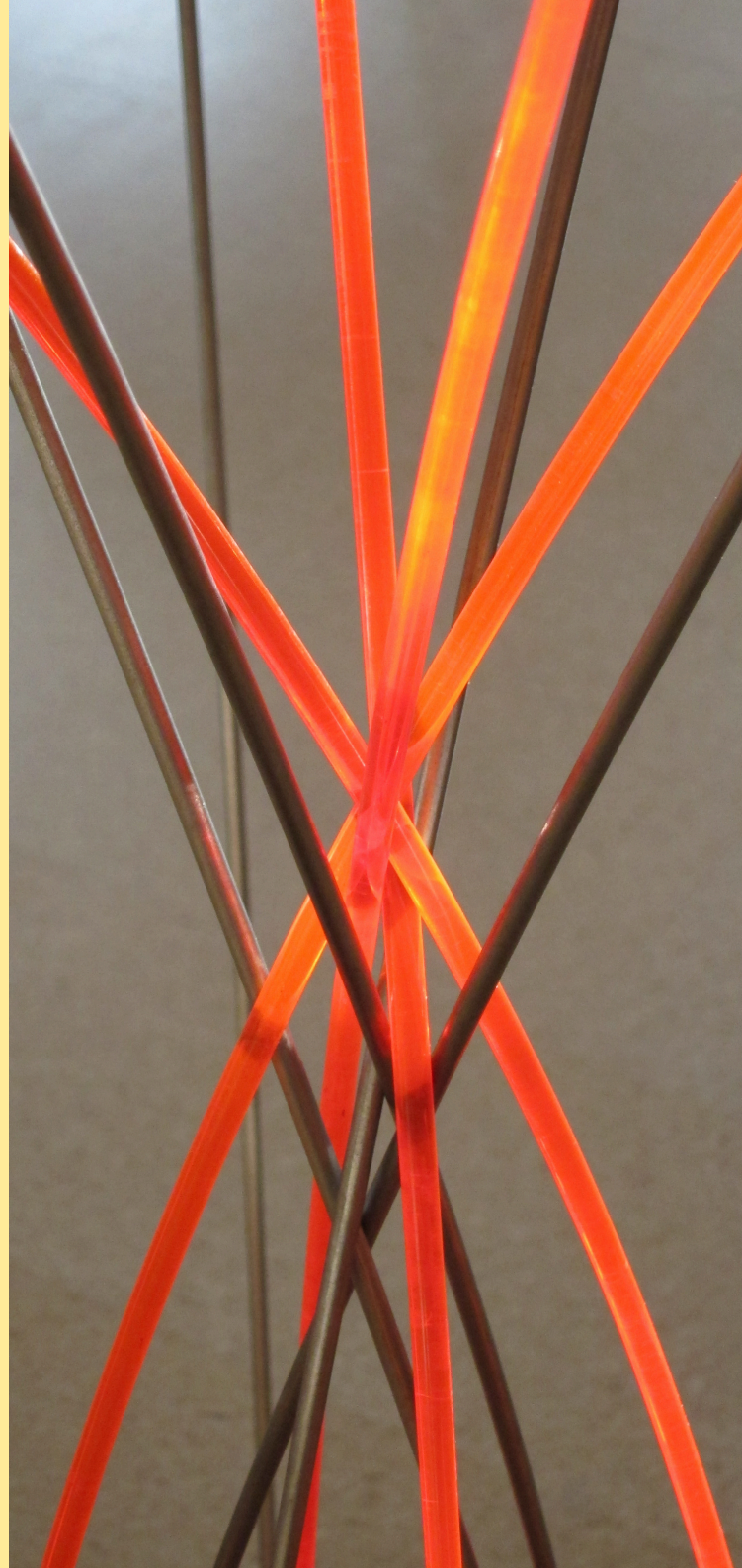
- Körperarbeit, Bewegung und Tanz
- Klang und Musik im Tun und Lauschen
- Kreatives Schreiben, etwas zu Papier bringen

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