

## **Wochenendseminar – vom 09.-11.10.2026**

### **Aktiv-Seminar mit Wanderung**

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 27.08.2026

Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung/Heilpraktikerin(Psychotherapie)/Wanderführerin

### **Thema: Ganz bei mir – „Reset: Ich“**

Manchmal stellt das Leben alles auf den Kopf: Der Eintritt in die Rente, ein Berufswechsel, eine Trennung, das Ausziehen der Kinder – oder die bewusste Entscheidung für Abstinenz. Solche Übergänge bringen Fragen mit sich: *Wer bin ich jetzt? Wo stehe ich? Wie möchte ich mein Leben gestalten?*

Dieses Seminar lädt dich ein, innezuhalten und dich neu zu orientieren. Im geschützten Rahmen und mit unterschiedlichen Methoden gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise zu deinem „Ich“. Wir verbinden Gespräche, kreative Übungen und Körperwahrnehmung mit einer ca. 15 km langen, flachen Wanderung am Samstag – Naturerleben als Spiegel für den eigenen Weg. *(TeilnehmerInnen sollten in der Lage sein, die Strecke gut zu bewältigen.)*

An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit, deine Selbstwahrnehmung zu stärken, neue Perspektiven auf deine Lebenssituation zu gewinnen und einen Schritt näher bei dir selbst anzukommen – ein persönlicher „Reset: Ich“.

Bitte mitbringen: kleiner Tagesrucksack, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibutensilien, Wasserflasche, ggf. Sitzkissen oder alte Zeitung.

*„Ein Reset heißt nicht zurück auf null, sondern bewusster weitergehen.“ — unbekannt*

Ich freue mich auf euch, Michaela Göddenhoff