

Endlich Ich – Zeit für Mich

Gemeinsam zu mehr Klarheit,
Balance und innerer Stärke



4-tägige Auszeit
zur Reflexion und
Erneuerung in der
Prignitz



Dieses Seminar gibt Dir den Raum, alte Strukturen zu durchbrechen, neue Perspektiven zu entdecken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Die Natur, gezielte Übungen und ein klar strukturierter Ablauf schaffen eine Verbindung zwischen Entspannung, Reflexion und persönlichem Wachstum.

1. Tag **Ankommen und Loslassen**

Der Weg zum Seminarhaus führt Dich durch weite, stille Natur. Nimm Dir die Zeit, Deine Anreise bewusst wahrzunehmen – Schritt für Schritt entfernst Du Dich vom Alltag und die Anspannung löst sich allmählich auf. Freu Dich auf eine Zeit voller Entspannung, Bewegung, inspirierender Gespräche und Meditation.

Beim gemeinsamen Abendessen lernst Du die Gruppe kennen, und erste entspannende Übungen schaffen eine wohltuende Atmosphäre, die Dich durch die kommenden Tage tragen wird. Wir tauchen ein in die Natur und lassen den Stress des Alltags hinter uns.

2. Tag **Strukturen durchbrechen**

Am nächsten Tag geht es mit Bewegung los – eine sanfte Aktivierung, die Deinen Körper und Geist aufweckt. Danach sprechen wir in der Gruppe über innere Antreiber und Muster, die unser Handeln bestimmen. Alte Pflichten und Erwartungen werden hinterfragt:

Was treibt Dich wirklich an?

Im Gruppengespräch mit Katja und Jörg reflektierst Du, was aufgedeckt wurde.

Der Nachmittag gehört Dir – ob in der Natur, bei einer Siesta, einem persönlichen Gespräch oder einer Energiebehandlung. Am Abend schließen wir mit einem kurzen Austausch, um die neuen Einsichten zu festigen.

3. Tag **Neue Wege gehen**

Ein weiterer Tag beginnt mit körperlicher Bewegung – kraftvoll und zugleich achtsam. Wir widmen uns dem Thema

Neue Wege gehen

Wo liegen ungenutzte Ressourcen und wie kannst Du sie freisetzen? Es geht darum, Selbstvertrauen aufzubauen, „Nein“ zu sagen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Gemeinsam arbeiten wir an praktischen Beispielen, und durch den Austausch in der Gruppe eröffnen sich neue Perspektiven.

Den Nachmittag kannst Du für Individualtermine nutzen. Ein Spaziergang an der Elbe ist auf jeden Fall zu empfehlen. Der Weg führt direkt auf dem Deich durch das Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe und die ehemalige Sperrzone der DDR.

Nach der Visualisierungsübung am Abend freuen wir uns auf einen Ayurvedischen Abend.





4. Tag **Rückblick und Ausblick**

Der letzte Tag dient der Auswertung:

*Was hat sich geändert?
Was hat begonnen, sich zu lösen?*

Im Gespräch reflektieren wir gemeinsam, welche Schritte in den Alltag übernommen werden können. Zum Abschluss fassen wir zusammen, was Du im Seminar erfahren und mitgenommen hast. Mit klarem Kopf und neuen Impulsen verabschiedest Du Dich, bereit, das Gelernte in Dein Leben zu integrieren.



Mit Klarheit und Kraft

Seminarleiter

Ich bin **Katja Stegemann** – psychologische Beraterin, Hypnosetherapeutin und Reiki-Meisterin – und begleite Menschen mit viel Herz und Fachwissen auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit und Wohlbefinden. In meiner Arbeit verbinde ich psychologische Beratung mit sanften Hypnosetechniken, um tiefgehende Entspannung und Lösungsfindung zu fördern, sowie Energiearbeit, um Blockaden zu lösen und neue Kraft zu schöpfen. Mein Ziel ist es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Du reflektieren, wachsen und Deine eigenen Ressourcen aktivieren kannst – damit Du gestärkt und selbstbestimmt neue Wege gehst.

Ich bin **Jörg Müller-Kreuter**, Diplom-Psychologe. Mein Fokus liegt auf Gesprächstherapie, Lebensberatung und effektiver Stressbewältigung. Ich begleite Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, helfe bei der Überwindung von Ängsten, Depressionen und Burnout und unterstütze dabei, wieder Kraft und Klarheit zu finden. Mein Ansatz ist es, einfühlsam zuzuhören, gemeinsam Lösungen zu entwickeln und Wege zu finden, die zurück zu mehr Lebensqualität führen. In meiner Arbeit stehe ich für professionelle Begleitung, die individuelle Bedürfnisse ernst nimmt und Dich nachhaltig stärkt.



Hilfe zur
Selbsthilfe



Informationen Anfragen

Veranstaltungsort

Raum für Körper und Geist

Kastanienallee 12, 19309 Eldenburg, OT Breetz

Unser gemütliches Seminarhaus befindet sich im idyllischen Breetz, einem Gemeindeteil der Stadt Lenzen (Elbe) im Landkreis Prignitz, Brandenburg. Eingebettet zwischen der Löcknitz und der Elbe lädt das kleine Dorf mit seiner naturnahen Lage zum Entspannen und Durchatmen ein – ideal für Erholung und innere Einkehr.

Einführungspreis 2026

Die Teilnahmegebühr für unsere 4-tägigen Seminare beträgt 498,- € pro Person, inklusive Verpflegung, ohne Unterkunft. Optionale Zusatzleistungen wie Einzeltermine oder besondere Erlebnisse können hinzugebucht werden.

Unterkunft

Preiswerte Zimmer und Apartments stehen im Ort und der Umgebung zur Verfügung – wir unterstützen Dich gerne bei der Buchung.



Das Seminar veranstalten wir regelmäßig und auf Anfrage.

Die aktuellen Termine findest Du auf unserer Webseite raumfuerkoerperundgeist.de

Fragen und Anmeldung

Katja Stegemann

Seminarablauf, Energiebehandlung, Unterkunft

Telefon 038 792-503 57

E-Mail info@raumfuerkoerperundgeist.de

Jörg Müller-Kreuter

Einzelgespräche

Telefon 01511-722 74 37

E-Mail therapie@mueller-kreuter.de

Ruhe finden

