

# flowwärts

in der  
**Feldberger  
Seenlandschaft**

auf dem  
**Kulturgut  
Wrechen**

## Deine **flowZeit am See**

**ACHTUNG: NEUE TERMINE**

**19.-22.03.26 oder 10.-13.09.26**

### *Seminar zum **Innehalten** **Selbstbild schärfen** **Neuausrichten***

\* Generiere Lebensfreude und  
Leichtigkeit in bewegten Zeiten mit Unterstützung der  
flowlife-Coaches Ulrike Dörge und Thomas Huhnd

\* Genieße den stillen Zauber des Kulturgutes  
und die herzliche Gastlichkeit und kreative Art zu kochen von  
Petra Kube, die dich 3 ½ Tage voll verköstigen wird

\* Entspanne und rege deine Selbstheilungskräfte  
durch die BREUß MASSAGE an und bringe so,  
deine Energie in den Fluss - gegeben von Christina Geidatzis

\* Lass dich inspirieren vom ganzheitlichen BODYART-Training  
mit Personal Trainerin Ulrike Dörge

\* Finde Ruhe beim Spazieren im Wald, beim Rudern  
auf dem See oder erlebe Geselligkeit am  
abendlichen Feuer

**Erkenntnisse**, die du gewinnen wirst:

- \* Wie gelange ich in den FLOW als höchste Form meiner persönlichen Kreativität und Leistungsfähigkeit?
- \* Welche Hindernisse stehen dem Flowerleben entgegen und wie kann ich sie auflösen?
- \* Wer bin ich? Welche Talente habe ich und welche Werte?
- \* Wie gehe ich mit persönlichen und gesellschaftlichen Ängsten und Unsicherheiten um?
- \* Warum bin ich jetzt hier und was möchte ich noch erleben?
- \* Stehen meine Lebensthemen mit meinem Können und meinen Herausforderungen im Einklang?

**Seminarbeginn:** **Donnerstag 19.00 Uhr**  
(Einlass ab 18 Uhr,  
Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich)

**Freitag und Samstag  
10.00 Uhr bis 21.30 Uhr,**  
gemeinsames  
Mittag- und Abendessen  
sowie 2 ½ Stunden Siesta

**Seminarende** **Sonntag 15.00 Uhr**

Mindestteilnehmerzahl: 8  
Maximale Teilnehmerzahl: 12

\* **Persönliche Investition in deine Selbsterkenntnis 550,00 €**  
Dein Partner zahlt 350,00 €, wenn ihr euch zusammen anmeldet  
und unter gleicher Anschrift lebt.

Im Seminarpreis mögliche enthaltene Angebote während der Siesta:

- energetische Massage nach Breuß
- BODYART-Training

\* **3 Übernachtungen inklusive aller Mahlzeiten**  
**im Einzelzimmer 550,00 €**  
**im Doppelzimmer 450,00 € pro Person**

**Kultur Gut Wrechen**  
Gutsweg 15, (OT Wrechen)  
17258 Feldberger Seenlandschaft

#### **Seminanmeldung:**

Ulrike Dörge  
info@ihre-personal-trainerin.de  
www.ihre-personal-trainerin.de  
0170 1610775

#### **Zimmerbuchung:**

Petra Kube  
info@kultur-gut-wrechen.de  
www.kultur-gut-wrechen.de  
039831 22122