



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