Verwandlung in der Mitte des Lebens

EINE **FRÜHLINGSREISE** INS NEUE

In diesem Workshop widmen wir uns dem Aufbruch ins Neue. Die Wechseljahre laden uns ein, die gewohnte Welt des Monatszyklus hinter uns zu lassen und uns zu fragen: Was möchte nun entstehen? Wohin führt die Reise meines Lebens?

Der Frühling, Sinnbild für Wachstum und Kreativität, spiegelt diesen Wandel wider. Zunächst zart und vorsichtig, dann wild und ungestüm bricht das Leben hervor – Knospen platzen, Farben kehren zurück, und die Energie des Neubeginns wird spürbar. So wie der Frühling mit frischem Grün und sprießendem Leben, fordert auch die Menopause uns auf, Neues zu wagen. Sie ist kein Ende, sondern ein Anfang – ein fruchtbarer Boden für gelebte Visionen, Kreativität und Veränderung. Jetzt ist der Moment des spielerischen Ausprobierens und mutig neue Ufer anzusteuern – mit der Weisheit und Kraft, die wir in unserem bisherigen Leben gesammelt haben.

Die Wechseljahre können sich manchmal stürmisch anfühlen – Stimmungen schlagen hohe Wogen, Wut oder Trauer kommen plötzlich auf. Doch darin liegt eine Einladung: angestaute Energien der Veränderung freizusetzen, spielerisch Neues auszuprobieren und zu fragen: Wohin will ich weiterwachsen?

Der Frühling zeigt uns: Das Leben will gelebt werden – lebendig, kreativ und unaufhaltsam. Der Beginn liegt im ersten Schritt ins Neue.

Es erwarten Dich:

- Impulsvorträge
- Körper- und / oder Atemübungen
- Naturgänge
- Hypnomeditationen
- Austausch
- Tools & Tipps

Bitte an wetterfeste Kleidung für draußen und bequeme Kleidung für drinnen denken.

FRÜHLING
Was entsteht Neues in mir?
Was ruft mich?

Thema: Gefühle
Stimmungsschwankungen

GRETA NAMBOUTIN
Heilpraktikerin für chinesische Medizin und Hypnotherapie, Gründerin der Menomorphose

DR. BARBARA STÖCKIGT
Naturcoaching und Ritualgestaltung nach dem transformation in #natura® - Ansatz

Anmeldung unter:
verwandlung@menomorphose.net

Wann: 28. / 29. März 2025
Freitags von 17 bis 20 h und
Samstag von 9 bis 17 h statt.

Wo: Praxis an der Spree
Warschauer Str. 47, 10243 Berlin
Und in der Natur

Kosten: 200 – 250 Euro nach eigenem Ermessen

Fotos:
Nina Sommer: Greta, Barbara
Adobe Stock: Meer
Greta: Blume im Kreis