



Verwandlung in der Mitte des Lebens

DIE KLARHEIT DEINER ESSENZ

Der Herbst lädt dich ein, einen inneren Raum zu betreten, der ruhig und klar ist. Er spiegelt die Lebensphase, in der du neu in Kontakt kommst mit dem, wer du geworden bist und was wirklich zählt.

Jetzt ist die Zeit, zurückzuschauen auf dein langes Leben und es zu würdigen – mit Staunen, Dankbarkeit und vielleicht auch mit Wehmut. Es zeigt sich, was geerntet werden will, worin dein ganz persönlicher Reichtum und deine Fülle liegen – und was du loslassen darfst.

Diese Phase fragt nicht, was alles nicht mehr möglich ist. Sie lädt dich ein, zu erspüren: Was sind deine

Schätze? Was trägt dich? Was brauchst du heute?

Du darfst alte Muster, Rollen und Überzeugungen hinterfragen und erkennen, was dir nicht mehr entspricht. Dafür braucht es Klarheit, Entscheidungskraft und die Bereitschaft loszulassen.

Der Herbst schenkt dir die Möglichkeit, dich mit allen deinen Lebenserfahrungen und gewonnenen Weisheiten zu feiern und überflüssigen Ballast abzuwerfen, dich neu zu sortieren, den Fokus zu schärfen und deine Kräfte zu sammeln. In der Reduktion liegt eine besondere Kraft: sie verbindet dich mit deiner Essenz.

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.



HERBST

Was erfüllt dich mit Dankbarkeit?
Was vergeht?

Schwerpunkt: Ende der Monatsblutung



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: 12. und 13.09.2025
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:
Foto von Greta: Nina Sommer
Foto von Barbara: Nina Sommer
Foto Blume im Kreis: Greta Namboutin
Foto Barbara blickt auf den See:
Nina Sommer

