



Die zweite Jahreshälfte beginnt

N°06

Aus Workshop wird Impulsabend

Manchmal darf sich auch ein Name weiterentwickeln.
Meine bisherigen „Workshops“ bekommen deshalb einen neuen Titel:

Impulsabend

Warum?

Weil es genau das besser beschreibt, was an diesen Abenden geschieht:
Es geht nicht darum, etwas „abzuarbeiten“ oder viel Wissen mitzunehmen.
Vielmehr schenken wir uns Raum für einen bewussten Impuls, für Austausch,
Reflexion, Bewegung, Meditation und kleine Übungen, die im Alltag
nachwirken dürfen.

Ein Impulsabend ist eine Einladung, für einen Moment aus dem Funktionieren
auszusteigen, bei dir selbst anzukommen und ein Thema auf sanfte, ehrliche
und alltagstaugliche Weise zu betrachten.

Die nächsten Impulsabende im zweiten Halbjahr:

8. Oktober

5. November

10. Dezember - Jahresabschluss & Rückblick

Alle Abende finden wie gewohnt in einem geschützten Rahmen statt - mit Zeit für dich, deine Gedanken, deine Gefühle und das, was gerade gesehen werden möchte.

Frühbucherrabatt:

Wenn du direkt alle drei Impulsabende buchst, erhältst du bei Buchung bis zum 15.07. unter Angabe des Stichworts „Frühbucherimpuls“ einen Rabatt von 10 %.

So kannst du dir deinen Platz für alle drei Abende sichern und dir im zweiten Halbjahr bewusst Zeit für dich,

herzlich

A handwritten signature in a cursive script, reading "Sandra". The signature is written in a dark green color and is positioned to the left of a thick horizontal line.

SeelenZeit für Frauen

Letzter Aufruf: SeelenZeit für Frauen am Freitag

Am Freitag, 03. Juli von 18:30 - 21:30 Uhr laden Kerstin und ich dich zur SeelenZeit für Frauen in den Energieraum Heinsberg ein.

Dich erwartet ein wohltuender Abend mit Meditationen, wunderschönen Ritualen, Blütenmandalas, kleinen Impulsen und Raum für Austausch. Ein Abend nur für dich - zum Ankommen, Durchatmen, Verbinden und Kraft schöpfen.

Es gibt noch wenige freie Plätze.

Melde dich gerne kurzfristig an, wenn du dabei sein möchtest.

Zur Anmeldung

Neuer Blogbeitrag: Bildungsurlaub neu erleben

Bildungsurlaub darf mehr sein als Sitzen, Zuhören und Mitschreiben. In unserem neuen Blogbeitrag nehme ich dich mit in eine besondere Woche am Meer - mit Qigong, Achtsamkeit, Stressbewältigung, Bewegung in der Natur und vielen Momenten, die spürbar machen, wie Lernen auch anders gehen kann.

Fast alles durfte draußen stattfinden: am Strand, im Park, im Wind, in der Weite. Dabei ging es nicht nur um Wissen, sondern vor allem darum, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und neue Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Lies gerne rein und entdecke, warum Bildungsurlaub so viel mehr sein kann als eine berufliche Weiterbildung.

Zum Blog

Neu ab Oktober:

Qigong im Energieraum Heinsberg

Ab Oktober wird es im Energieraum Heinsberg regelmäßig Qigong mit mir geben.

An drei Donnerstagen im Monat treffen wir uns jeweils um **19:45 Uhr** zu einer wohltuenden Qigong-Einheit. Dich erwarten sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und kleine Impulse und eine Meditation, die dich dabei

unterstützen, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu sammeln und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

In der **vierten Woche des Monats** findet kein regulärer Qigong-Kurs statt. Stattdessen gibt es an diesem Termin einen **Impulsabend**, in dem ebenfalls Qigong-Elemente enthalten sein können. Dieser Impulsabend ist jedoch **nicht Bestandteil des Qigong-Kurses** und kann bei Interesse **optional dazugebucht** werden.

So entsteht ein schöner monatlicher Rhythmus:
regelmäßiges Qigong für Körper, Geist und Seele - ergänzt durch die Möglichkeit, einmal im Monat tiefer in ein besonderes Thema einzutauchen.

Bei Interesse melde dich gerne frühzeitig, die Plätze im Energieraum sind begrenzt.

Online Teilnahme möglich!

[Mehr zu diesem Angebot](#)

Freie Reiki Termine erst wieder ab August

**WaldAktiv - Fit in den Tag -
Anmeldung gestartet**

Energiegeladen, geerdet und zugleich entspannt starten wir gemeinsam ins Wochenende - was möchte man mehr?

Wenn auch du Lust hast, in geselliger Runde etwas für Körper, Geist und Seele zu tun, melde dich gerne bei mir.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ein kostenloses Schnuppertraining kann nach Absprache vereinbart werden.

Treffpunkt ist am Friedhof in Haaren



WaldAktiv
Fit in den Tag
freitags | 09:00 Uhr
ab 14. August 2026
Treffpunkt
Parkplatz Friedhof
Haaren

Starte Entspannt in den Tag.
Jetzt Platz sichern!

Anmeldung & Infos
Sandra Peters
01575 4894751
www.gesundheit-bewegung-energie.de

Kompaktkurs
79 € · 10 Termine

Sandra Peters
Gesundheit · Bewegung · Energie

Zum Angebot

Tagesretreat: Loslassen, damit Neues beginnt

31. Oktober 2026 | Heinsberg

Manchmal tragen wir Gedanken, Gefühle oder alte Erfahrungen lange mit uns - oft viel länger, als uns bewusst ist. Sie halten uns innerlich fest, kosten Kraft und nehmen Raum für das, was neu entstehen möchte.

Doch Loslassen bedeutet nicht, etwas wegzudrücken oder einfach „abzuhaken“. Es bedeutet, achtsam hinzuschauen, anzuerkennen, was da ist, und Schritt für Schritt wieder mehr Leichtigkeit und inneren Raum entstehen zu lassen.

Dieses Tagesretreat lädt dich ein, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen. Mit Meditation, sanfter Bewegung, Reflexion, Ritualen und gemeinsamen Übungen darfst du erforschen, was gehen darf - und wie es sich anfühlt, wieder freier, klarer und leichter zu werden.

Ein Tag zum Innehalten, Loslassen und Raum schaffen für Neues. Da wir an diesem Tag mit tiefgehenden Themen arbeiten, sind die Plätze bewusst begrenzt.

Wenn du noch tiefer in das Thema eintauchen möchtest, findest du im Blog einen weiteren Impuls zum Innehalten und Nachspüren.

Blog:

Ehrliche Kommunikation - warum wir oft schweigen, obwohl wir etwas fühlen

Zum Angebot

Meine Auszeiten und Retreats 2026/2027

Mosel-Auszeit jetzt buchbar!



Moselauszeit ♥
NATUR. GENUSS. BEWEGUNG.

Ein Wochenende zum Abschalten, Auftanken und bewussten Genießen an der Mosel.

FÜR FRAUEN, MÄNNER & PAARE
gemeinsam abschalten & neue Energie tanken

BEWEGUNG & ACHTSAMKEIT
Wandern, Qi Gong & Atemübungen für Körper & Geist.

WEIN & REGIONALE GENUSSMOMENTE
Wein erleben, genießen und die Mosel mit allen Sinnen entdecken.

ENTSPANNUNG & REGENERATION
Meditation, bewusste Auszeit und Zeit für dich.

Morgensonne. Gute Gespräche. Neue Perspektiven.

Regionale Köstlichkeiten. Gemeinsam genießen.

Sandra Peters
GESUNDHEIT · BEWEGUNG · ENERGIE

KDM
WEINGUT · BRENNEREI

BEWEGUNG · NATUR · WEIN · GEMEINSCHAFT · AUSZEIT FÜR DICH · ♥

Mosel-Auszeit in Kröv

16.04.-18.04.2026

bereits buchbar

Insel-Auszeit Norderney

21.05.-23.05.2026

bereits buchbar

Insel-Auszeit Norderney

25.09.-27.09.2026

bereits buchbar

Tagesretreat Loslassen

31.10.2026

offen für Anmeldungen

Zu den Auszeiten

Sommerfest im Energieraum Heinsberg

Seit Januar 2024 darf ich mit meinen Angeboten im Energieraum Heinsberg wirken - und viele von euch waren dort schon bei Kursen, Workshops, besonderen Abenden oder anderen Angeboten dabei.

In dieser Zeit sind so viele schöne Begegnungen, Gespräche und Momente entstanden, für die ich sehr dankbar bin. Der Energieraum ist für mich ein Ort geworden, an dem Menschen zusammenkommen, zur Ruhe finden, sich austauschen und neue Impulse mitnehmen dürfen.

Umso schöner ist es, dass Kerstin und Oliver am **22. August 2026** wieder ihr Sommerfest im privaten Garten öffnen.

Und natürlich seid auch ihr herzlich eingeladen - meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bekannte Gesichter aus meinen Angeboten und alle, die sich mit dem Energieraum verbunden fühlen.

Euch erwartet ein entspannter Sommernachmittag und Abend mit schönen Begegnungen, guten Gesprächen, gemeinsamem Buffet, Getränken und einer lockeren Atmosphäre.

Bring gerne etwas Leckeres für das Buffet mit, das du teilen möchtest. Getränke gibt es vor Ort.

Ich freue mich sehr, dort einige von euch wiederzusehen und gemeinsam einen schönen Sommerabend im Energieraum zu verbringen.

Energieraum Sommerfest
22.08.2026 | 15:00 - 22:00 Uhr
Elisabethstraße 70, 52525 Heinsberg

Bitte melde dich kurz per E-Mail
bei **kw@energieraum-hs.de** an,
damit Kerstin und Oliver besser
planen können.

Energieraum Sommerfest

Am 22.08.2026 von 15 – 22 Uhr
öffnen wir wieder unseren privaten Garten und
laden dich herzlich zu einem entspannten
Sommerfest ein. Freu dich auf schöne
Begegnungen und gute Gespräche in inspirierender
Atmosphäre.

🥰 **Gemeinsames Buffet:**

Bring bitte etwas Leckeres mit, das du gerne
teilen möchtest.

(Reste nimmst du einfach wieder in deinen
eigenen Gefäßen mit.)

🍹 **Getränke gehen auf uns.**

✉️ **Bitte melde dich kurz über kw@energieraum-
hs.de an, damit wir planen können.**

Wir freuen uns auf dich! ♥

Kerstin und Oliver Wessel



Elisabethstr. 70
52525 Heinsberg

Ich wünsche euch einen wunderschönen Sommer

voller Leichtigkeit, Ruhe und
kleiner besonderer Momente.

♥ Vielleicht nutzt ihr die Ferienzeit,
um einmal bewusst zu spüren:

Was tut mir gerade wirklich gut?



Der nächste Newsletter
kommt nach den Ferien
wieder zu euch.



Sandra Peters
Gesundheit Bewegung Energie
Bruchstraße 30
52525 Waldfeucht Haareb
+49 1575 4894751

Du möchtest keine Nachrichten
mehr von mir erhalten?

Newsletter Abmelden

info@gesundheit-bewegung-energie.de
www.gesundheit-bewegung-energie.de

