



Was wächst, wenn wir uns wieder öffnen

N°04

Willkommen zum April - Newsletter

Liebe Leserinnen und Leser,

Manchmal beginnt etwas Neues ganz leise.

Nicht mit einem großen Knall - sondern mit einem Gefühl.

Mit dem Mut, sich wieder zu öffnen. Für Begegnung. Für Gemeinschaft. Und dafür, sich selbst dabei nicht zu verlieren.

Genau darum geht es auch in meinem neuen Blogbeitrag:

Wie wir den Weg zwischen Selbstständigkeit und Verbundenheit wieder neu finden können.

Denn in den letzten Jahren war für mich vieles klar:

Ich wollte unabhängig arbeiten, meinen eigenen Rhythmus finden und gut für mich sorgen.

Und gleichzeitig wächst da immer mehr die Erkenntnis:

Wir müssen nicht alles allein tragen.

Herzlich

Sandra



KURZER RÜCKBLICK - Mosel-Auszeit

Die letzte Auszeit an der Mosel war genau das, was entsteht, wenn Menschen sich wirklich begegnen.

Eine wundervolle Gruppe von Frauen,
viel Leichtigkeit, ehrlicher Austausch -
und das alles bei herrlichstem Wetter.

Zwischen Qigong, Achtsamkeit und gemeinsamer Zeit konnten wir:

- durch die Weinberge wandern
- Informationen über die Landschaftspflege und den Weinbau erfahren
- die Region intensiv erleben
- und die Mosel auch kulinarisch genießen

Besonders schön war die Zeit bei Weingut-Brennerei KDM - Kerstin & Detlef Müllers mit Weinverkostung, Winzerbrotzeit und traditionellen Gerichten. Momente, die verbinden. Und nachwirken.

Qigong
Alter Sportplatz Haaren
ab 20. Mai 2026
10:00 - 11:00 Uhr
Finde deine innere Balance.

**Starte Entspannt in den Tag.
Jetzt Platz sichern!**

Kompaktkurs
69 € · 8 Termine
oder flexibel
teilnehmen

Anmeldung & Infos

Sandra Peters
01575 4894751
www.gesundheit-bewegung-energie.de

SP
Sandra Peters
Gesundheit • Bewegung • Energie

Qigong im Freien

Finde deine innere Balance

ab 20. Mai | 10:00 - 11:00 Uhr

Sportplatz am Kitscherweg in Waldfeucht Haaren

Gönn dir eine bewusste Auszeit unter freiem Himmel.

Mit sanften Qigong-Bewegungen, ruhiger Atmung und achtsamer Präsenz findest du zurück in deine innere Balance.

Der Kurs unterstützt dich dabei, dein Nervensystem zu regulieren, Spannungen zu lösen und dich wieder mehr mit dir selbst zu verbinden - ganz ohne Druck, in deinem eigenen Tempo.

Für alle geeignet - auch ohne Vorerfahrung.

Es besteht die Möglichkeit auch Einzeltermine zu buchen.



SeelenZeit für Frauen!

03. Juli 2026
18:30 - 21:00 Uhr
Energieraum Heinsberg

Raus aus dem Alltag. Rein in deine
SeelenZeit.

Meditationen & sanfte Rituale

Bewegung & Entspannung

Achtsamkeit & Kreatives

Austausch & Verbindung

Anmeldung & Infos

49 €

Sandra Peters
01575 4894751
www.gesundheit-bewegung-energie.de



SeelenZeit für Frauen

SeelenZeit ist dein Raum zum Ankommen.

Gemeinsam mit Kerstin gestalte ich besondere Abende für Frauen, die sich wieder bewusster mit sich selbst verbinden möchten - fern vom Alltag, fern vom Müssen.

Jeder Abend ist einzigartig: mal sanft, mal kraftvoll, mal tiefgehend.

Dich erwarten:

Meditation, Rituale, Bewegung, kreative Impulse, Austausch und Momente der Ruhe.

Warum SeelenZeit?

Weil du oft funktionierst, viel gibst und dich selbst dabei manchmal vergisst. SeelenZeit lädt dich ein, wieder bei dir anzukommen.

Gönn dir diese Zeit - für dich, dein Herz und deine Seele.

Die Plätze sind bewusst begrenzt.

[Info & Anmeldung](#)

AUSBLICK - Was jetzt entsteht

Neu: Zusammenarbeit & gemeinsame Auszeiten

Ich werde zukünftig gemeinsam mit Kerstin Wessel zusätzliche **Bildungsurlaube und Wochenendauszeiten** anbieten.

Zwei Wege, die sich verbinden -

mit ähnlicher Haltung, Tiefe und dem Wunsch, Menschen wirklich zu begleiten.

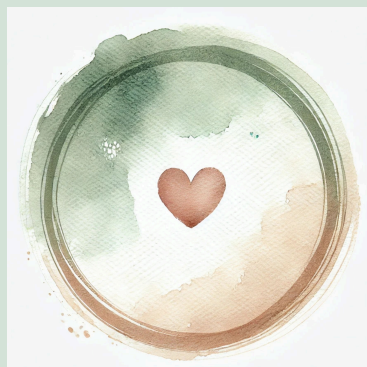
Unser gemeinsamer Start:

👉 **Juni - Bildungsurlaub auf Borkum**

Mehr Raum. Mehr Möglichkeiten.

Und gleichzeitig getragen von gemeinsamer Energie.

Hier wird es im nächsten Jahr Angebote geben, weitere Informationen und Termine folgen.



Tagesretreat Ostfriesland -

Ankommen bei Dir - Ein Tag für Selbstliebe & Achtsamkeit

Im Juni erwartet dich außerdem ein besonderer Tag:
Ein **Tagesretreat zur Selbstliebe in Ostfriesland**,
in dem es darum geht, wieder mehr bei dir anzukommen.

Mit:

- Bewegung & Körperwahrnehmung
- Meditation & Achtsamkeit
- Raum für dich, deine Themen und deine Entwicklung

Ein Tag zum Innehalten. Und zum Neu-Ausrichten.

[zum Tagesretreat](#)

Gemeinschaft - und der Mut, es noch mal zu wagen

Manchmal beginnt etwas Neues ganz leise.
Nicht mit einem großen Knall - sondern mit einem Gefühl.
Mit dem Mut, sich wieder zu öffnen. Für Begegnung. Für Gemeinschaft. Und
dafür, sich selbst dabei nicht zu verlieren.
Genau an diesem Punkt stehe ich gerade.
Die letzten Jahre waren geprägt von Selbstständigkeit, Klarheit und dem
Wunsch, meinen eigenen Weg zu gehen.
Und gleichzeitig ist da etwas gewachsen:
Der Wunsch nach Verbindung und gemeinsamem Wirken.
Geht beides - bei sich bleiben und trotzdem gemeinsam wachsen?

Darum geht es in meinem neuen Blogbeitrag.

[Zum Blog](#)

Tagesimpuls

Innere Balance

„In der Ruhe findest du
Zugang zu deiner inneren
Balance.

Vielleicht darfst du dir heute
bewusst einen Moment nur
für dich nehmen.“

Auszeiten und Retreats 2026

Insel-Auszeit Norderney	08.05.-10.05.2026	AUSGEBUCHT
Insel-Auszeit Norderney	25.09.-27.09.2026	AUSGEBUCHT
Tagesretreat Ostfriesland	14.06.2026	Anmeldung offen

[Zu Tagesretreats](#)

[Zu den Auszeiten](#)

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

Du möchtest keine Nachrichten
mehr von mir erhalten?

[Newsletter Abmelden](#)

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

