



Neue Wege ab 2027 - zusätzliche Räume für dich

N° 05

Willkommen zum Mai - Newsletter

Liebe Leserinnen und Leser,

Manchmal schließen sich Kreise - und gleichzeitig öffnen sich neue Wege.
Alles bleibt im Fluss....

Eine intensive und sehr besondere Woche liegt hinter mir. Nach fünf Monaten durfte ich meine Selbstliebe-Reihe mit zwölf Frauen abschließen. Diese Zeit war tiefgehend, ehrlich, bewegend und für mich ein wundervoller Abschluss eines sehr wertvollen gemeinsamen Weges.

Auch meine Waldaktivgruppe ist nun ein Stück weit in den Sommer verabschiedet. Die Gruppe trifft sich weiterhin, doch der offizielle Kurs ruht über die Sommerzeit - so wie es in dieser Jahreszeit oft gut passt, wenn vieles leichter, freier und beweglicher werden darf.

Und genau in dieser Woche, in der sich manches rundet, durfte auch Neues entstehen.

Die Planungen für dieses Jahr sind nun weitgehend abgeschlossen - und auch für das kommende Jahr nehmen die Angebote bereits klare Formen an. Es wird neue Räume geben, neue Wege, neue Möglichkeiten für Bewegung, Begegnung, Rückzug und innere Balance.

Ich freue mich sehr, Euch in diesem Newsletter die ersten Einblicke zu geben. Vielleicht ist auch für dich etwas dabei, das dich anspricht, begleitet oder genau zur richtigen Zeit einlädt.

Sandra

Neue Wege ab 2027 - zusätzliche Räume für dich

Ab 2027 erweitert sich mein Angebot um einen neuen, besonderen Bereich: Ausgewählte Bildungsurlaube und Auszeiten werde ich gemeinsam mit Kerstin Wessel anbieten.



Diese Angebote eine wertvolle Ergänzung zu meinen eigenen Auszeiten.

Dich erwarten dabei besondere Orte, die bewusst gewählt sind, um dir Raum für Rückzug, Klarheit und neue Impulse zu schenken:

Im Frühjahr ein Auszeitwochenende im **Kloster Malgarten** in Bramsche, im nördlichen **Teutoburger Wald** - ein Ort voller Ruhe und Tiefe.

Im Sommer geht es auf die **Nordseeinsel Baltrum**, mit Weite, Dünen und einer besonderen Stille.

Und im **Kloster Mariendonk in Grefrath** entsteht Raum für Einkehr und innere Ausrichtung.

Das Besondere für Euch:

Zwei Trainerinnen, unterschiedliche Blickwinkel und eine achtsame Begleitung schaffen noch mehr Raum für dich und deinen eigenen Prozess.

Wichtig für dich:

Meine eigenen Auszeiten - an der Mosel und auf Norderney - bleiben selbstverständlich weiterhin bestehen und sind ein fester Bestandteil meines Angebots.

So entsteht für dich eine noch größere Vielfalt:

Du kannst wählen zwischen meinen eigenen Formaten und zusätzlichen Möglichkeiten, die ich im Rahmen dieser Zusammenarbeit begleite.

Termine 2027

Sandra & Kerstin

Kloster-Auszeit

22. -24. Januar 2027
Nikolauskloster Jüchen

TCM Wochenende mit Qigong und 5 Elemente Ernährung

23. -25. April 2027
Kloster Malgarten, Teutoburger Wald

Kloster-Auszeit

Einkehr und Ankommen bei dir
25. -27. Juni 2027
Kloster Mariendonk

Bildungsurlaub 2027

12. - 16. April.2027
Nikolauskloster Jüchen

04.-09. Juli 2027
Insel Baltrum

23 -27. August 2027
Kloster Malgarten, Bramsche

11.10.-15.10 2027
Insel Borkum

[Zum Bildungsurlaub](#)

[zu den Auszeiten](#)

Für die Auszeiten mit Kerstin kannst du dich gerne schon unverbindlich bei mir vormerken lassen. Schreib mir dazu einfach eine kurze Mail und nenne mir das Angebot, für das du dich interessierst. So bekommst du die weiteren Informationen, sobald die Details vollständig feststehen.

Die Bildungsurlaube sind bereits buchbar.

Ankündigung meiner Auszeiten 2027

Insel-Auszeit Norderney	21.05.-23.05.2027	Anmeldung offen
Insel-Auszeit Norderney	24.09.-26.09.2027	Anmeldung offen

Mosel-Auszeit in Kröv	16. - 18.04.2027	Voranmeldung offen
-----------------------	------------------	--------------------

Zu den Auszeiten

Warum Klosterorte?

Die Auszeiten finden bewusst in ausgewählten Klöstern statt.

Diese Orte tragen eine besondere Atmosphäre in sich - eine Ruhe, die oft schon beim Ankommen spürbar wird.

Alte Mauern, klare Strukturen, viel Natur und ein reduzierter Rahmen laden dazu ein, langsamer zu werden, durchzuatmen und wieder bei dir selbst anzukommen.

Die Zimmer sind schlicht, gemütlich und bewusst einfach gehalten. Alles, was du brauchst, ist da - ohne Ablenkung, ohne Überfluss.

Und vielleicht ist genau das der größte Luxus:

weniger Außen, mehr Innen.

Weniger Müssen, mehr Sein.

SeelenZeit für Frauen

03. Juli | 18:30 - 21:30 Uhr

Energieraum Heinsberg

Ein neuer Treffpunkt für Frauen!



Kerstin & Ich möchten einen Raum schaffen für Begegnung mit

- deinem eigenen inneren Erleben
- Ruhe, Achtsamkeit und bewusster Selbstfürsorge
- Meditation und sanften Ritualen

- kreativem Ausdruck und kleinen Impulsen für mehr Balance
- anderen Frauen, die sich austauschen, verbinden und stärken möchten

Die SeelenZeit für Frauen lädt alle ein - auch Neuankömmlinge in der Gemeinde, die Anschluss suchen, sich orientieren möchten oder einfach einen wohltuenden Abend in wertschätzender Atmosphäre genießen wollen.

Begrenzte Plätze. Anmeldung ab sofort möglich.

Zum Angebot



Flexibel Einzeltermine
oder ganzen Kurs buchen.

Anmeldung & Infos



Sandra Peters
01575 4894751

www.gesundheit-bewegung-energie.de

Qigong im Freien

Sanfte Bewegungen, ruhige Atmung und bewusste Präsenz - Qigong hilft dir, zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen und neue Kraft zu sammeln.

Du kannst ganz flexibel Einzeltermine buchen, so wie es in deinen Sommer passt.

Qigong am Morgen

Mittwochs | 10:00 Uhr

Sportplatz Kitscherweg, Waldfeucht-Haaren

27.05. | 03.06. | 10.06. | 17.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07.

Sommer-Abend-Qigong

Donnerstags | 19:00 Uhr

Sportplatz Haaren

28.05. | 18.06. | 02.07. | 09.07. | 13.08. | 20.08.

10 € je Termin

Auch ohne Vorerfahrung geeignet.

Melde dich gerne, wenn du dabei sein möchtest.

Suche die Termine ganz flexibel aus, wie sie in deinen Sommer passen!

[Zum Angebot](#)

Tagesretreat - "Ankommen bei dir" in Ostfriesland

Ein Tag für dich, zum Durchatmen, Auftanken und Spüren.

Ort: Kastanienhof Timmel

Datum: 14.06.2026

Thema: Selbstliebe & Achtsamkeit

Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldeschluss 29.05.2026

Tagesretreat - " Loslassen, damit neues beginnt

31.10.2026 in Heinsberg

Manchmal tragen wir Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen lange mit uns, die uns innerlich festhalten. Doch was bedeutet Loslassen eigentlich - und wie gelingt es wirklich?

Loslassen heißt nicht, etwas wegzudrücken. Es bedeutet, achtsam hinzuschauen, anzuerkennen, was da ist, und Schritt für Schritt wieder Raum entstehen zu lassen.

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

Ein Tag zum Innehalten, Loslassen und Raum schaffen für Neues.

Die Plätze sind aufgrund der tiefen Themen sehr begrenzt.

[Zu den Tagesretreats](#)

Zum Weiterlesen & Innehalten



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

In den letzten Wochen begegnet mir ein Thema immer wieder - in Gruppen, in Gesprächen, privat und auch beruflich:

Viele Menschen sagen nicht ehrlich, was sie fühlen, denken oder brauchen.

Nicht, weil sie bewusst unehrlich sein wollen.

Sondern oft aus Angst.

Angst anzuecken. Angst jemanden zu enttäuschen. Angst „zu viel“ zu sein. Angst vor Ablehnung oder Konflikten.

Und so passiert etwas, das wahrscheinlich viele kennen:

Ein neuer Schritt auf meinem Weg.....

weiterlesen im Blog...

[Zum Blog](#)

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

