



Was dich hält - und was dich frei macht

N° 03

Willkommen zum Oster - Newsletter

Liebe Leserinnen und Leser,

Neue Orte, neue Retreats und Zeit für dich

Der Frühling bringt Bewegung - in der Natur und auch in meinen Angeboten.
Ich freue mich sehr, euch einige schöne Neuigkeiten mitzuteilen.

Neuer Ort für meine Angebote in Ostfriesland

Ich habe eine wundervolle neue Räumlichkeit gefunden:
den Kastanjehoff in Timmel.

In dieser ruhigen und besonderen Umgebung werden zukünftig meine Angebote in Ostfriesland stattfinden - von Workshops bis hin zu neuen **Tagesretreats**, die ab Juni starten.

Der Ort liegt ganz nahe am **Timmeler Meer** und bietet eine wunderbare Atmosphäre, um zur Ruhe zu kommen, sich neu auszurichten und bewusst Zeit für sich zu nehmen.

Sandra

Kleine Auszeit zu Ostern

Vielleicht suchst du noch eine **besondere Geschenkidee zu Ostern** - für dich selbst oder einen lieben Menschen.

Zeit für sich selbst ist oft das wertvollste Geschenk.

Viele meiner Angebote lassen sich auch wunderbar verschenken.



Osterbonus - kleine Auszeit verschenken

Ostern steht für Neubeginn, Aufblühen und neue Energie

Deshalb möchte ich euch eine kleine Freude machen:

Für alle Buchungen von **Auszeiten und Tagesretreats**, die **bis zum 31.03.2026** eingehen, erhältst du eine

10 € Gutschrift auf dein gebuchtes Angebot.

Vielleicht ist das eine schöne Gelegenheit, dir selbst eine bewusste Auszeit zu schenken - oder einem lieben Menschen.

Zeit für sich selbst ist oft das wertvollste Geschenk.



Zeit für Dich - Ostfriesland

Ein Abend mit Bewegung, Meditation, Atem- & Energiearbeit

7. Mai | 18:30 - 21:30 Uhr

Kastanjehoff in Timmel

Ein Abend zum Durchatmen, Auftanken und bei dir selbst ankommen. Dich erwarten ruhige Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, die Arbeit mit der **liegenden Acht (Lemniskate)** sowie eine geführte Meditation zur inneren Balance.

Ein Raum, um zur Ruhe zu kommen und dir selbst etwas Gutes zu tun.

Zeit für Dich - Heinsberg

Auch in Heinsberg wird es diesen besonderen Abend wieder geben.

10. April | 18:30 - 21:30 Uhr

Energieraum Heinsberg

In einer kleinen Gruppe nehmen wir uns Zeit für Bewegung, Entspannung und Übungen, die Körper und Geist wieder in einen harmonischen Flow bringen.

Mehr zu diesen Angeboten

Tagesretreat - Heinsberg



Loslassen, damit neues beginnt

20. Juni 2026 | 10:00 - 18:00 Uhr
Energieraum Heinsberg

Manchmal tragen wir Dinge mit uns, die längst gehen dürften:
Gedanken, Erwartungen oder alte Geschichten.
An diesem Retreat-Tag nehmen wir uns Zeit, bewusst loszulassen und innerlich
Platz für Neues zu schaffen.
Mit achtsamen Übungen, Bewegung, Meditation und Reflexion entsteht Raum,
wieder leichter zu werden und neue Klarheit zu finden.

Zum Angebot

Tagesretreat - Ostfriesland



14. Juni 2026 | 10:00 - 18:00 Uhr
Kastanjehoff in Timmel

Dieser Retreat-Tag lädt dich ein, wieder stärker mit dir selbst in Verbindung zu kommen.

Viele Menschen funktionieren im Alltag - doch das Spüren, Wahrnehmen und echte **Bei-sich-Sein** kommt oft zu kurz.

In diesem Retreat geht es darum,

- wieder ins Fühlen zu kommen
- sich selbst bewusster wahrzunehmen
- Selbstmitgefühl und innere Stärke zu entwickeln.

Tipp:

Wer ein Wochenende in der schönen Umgebung von Timmel, mit Timmeler- oder Ottermeer verbringen möchte, kann den Retreat-Tag wunderbar mit einer kleinen Auszeit verbinden.

[zum Tagesretreat](#)

Zum Weiterlesen & Innehalten



Frühling - Zeit des Aufbruchs und neuer Wege

Der Frühling ist jedes Jahr eine besondere Einladung des Lebens.

Die Natur erwacht, Knospen brechen auf, Tage werden heller und überall zeigt sich: Neues darf entstehen.

Auch in uns Menschen bewegt sich in dieser Zeit etwas. Vielleicht spüren wir mehr Energie, mehr Ideen, vielleicht auch den Wunsch nach

Veränderung. Der Frühling erinnert uns daran, dass Entwicklung ein natürlicher Teil des Lebens ist - genau wie in der Natur.

Die Energie des Frühlings möchte nach vorne - sie möchte sich entfalten. Und genau diese Energie hat sich in den letzten Monaten schon in mir gezeigt.

Ein neuer Schritt auf meinem Weg.....

weiterlesen im Blog...

[Zum Blog](#)

Auszeiten und Retreats 2026

Insel-Auszeit Norderney	08.05.-10.05.2026	AUSGEBUCHT
Mosel-Auszeit in Kröv	17.04.-19.04.2026	Noch Plätze frei
Insel-Auszeit Norderney	25.09.-27.09.2026	Noch 1 Platz frei
Tagesretreat Ostfriesland	14.06.2026	Anmeldung offen
Tagesretreat Heinsberg	20.06.2026	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

