

# **Frühlingsworkshop Mai 2026**

## **Programm**

**Samstag, 23.05.2026, 08:00 Uhr**

### **Vormittag 1. Ankommen & Gemeinsam Frühstücken**

Check-in: Wo stehe ich gerade in meinem Leben?

Kurze Reflexion zur eigenen Lebensphase mit Naturimpuls (wenn möglich draussen)

„Was zeigt mir der Frühling gerade?“

„Was findest du auf deinem Weg?“

### **Gemeinsames Mittagessen & Austausch in der Gruppe**

### **Nachmittag 2. Rückblick: Meine Lebensreise**

Arbeit mit der Lebenslinie (biografische Reflexion)

Selbstreflexion: „Was habe ich aufgebaut?“ „Was hat mich geprägt?“

Prägende Stationen/Wendepunkte, Krisen, Ressourcen sichtbar machen: „Was ich erkannt habe?“

### **3. Loslassen – Was halte ich fest, obwohl es mir nicht mehr dient?**

Geführte Reflexion mit Trancereise, Journaling, Ritual Natur (symbolisches Ablegen)

### **Gemeinsames Abendessen & Austausch in der Gruppe**

Meine gewachsenen Kompetenzen

## Programm

**Sonntag, 24.05.2026, 08:00 Uhr**

### **Vormittag 4. Ankommen & Gemeinsam Frühstücken**

Klärung – Was ist mir wichtig?

Wertearbeit: Was trägt mich heute? Was gibt mir Sinn und Energie?

Morgenspaziergang

### **5. Aufbruch – Was möchte ich Neues wagen?**

Kreative Übung: „Mein nächstes Kapitel“ (Visionen, Wünsche, Experimente)

### **Gemeinsames Mittagessen & Austausch in der Gruppe**

### **Nachmittag 6. Fokus auf realistische, machbare erste Schritte – Wie kann ich das Neue umsetzen?**

Arbeit mit inneren Bildern und mit kreativen Elementen (Schreiben, Naturelementen, Symbolarbeit („Mein neues Ufer“)).

Spaziergang in der Natur/Naturimpulse

### **7. Integration & Abschluss**

Persönliche Standort(be)stimmung

Was nehme ich konkret mit?

Integrieren der Erkenntnisse: „Da sehe ich mich.“

Visionsimpuls: Meine Zukunft gestalten

Abschlussritual

### **Gemeinsames Abendessen & Austausch in der Gruppe**

„Wo stehe ich jetzt?“