

# Seelenpfade

auf den Wegen  
der Selbstfürsorge

Retreat im Kiefernwald  
nahe Bremen —  
Tiefe Verbundenheit mit Dir selbst  
und der Natur —  
Selbstfürsorge für Körper und  
Geist durch Yoga, Meditation  
und Körpertherapie.

03.-05.10.2025

Tagungshaus Mikado |  
Prinzhöfte

# Das Programm

Selbstfürsorge: die hohe Kunst, sich selbst zu spüren.

Selbstfürsorge ist die Kompetenz, sich insbesondere im Alltagsleben zu spüren, sich um das eigene Wohl zu kümmern und dafür aktiv Verantwortung zu übernehmen. Das ist nicht für alle Menschen einfach, sondern eine hohe Kunst, die gelernt und geübt werden will.

Im Seelenpfade-Retreat im Tagungshaus Mikado widmen wir uns im wundervollen Wald der Wildeshäuser Geest uns selbst. Wir genießen gemeinsam:

- Breathwork, Sensitives TriYoga® & Meditation
- Embodiment und Körperarbeit – Raus aus dem Kopf und rein in den Körper
- Freier und kreativer Ausdruck durch Musik, Tanzen, Malen und Bewegen
- Kraft tanken und Erholung in der Natur finden
- großartige Bioverpflegung

## Deine Begleitung

Sarah ist  
Pädagogin,  
traumasensible  
Yoga-Lehrerin,  
systemische  
Coach &  
Resilienztrainerin



Lara ist Körper-  
und Bewegungs-  
therapeutin, HP  
Psych &  
systemische  
Coach

## Weitere Infos

Anreise: Freitag 17 Uhr  
Abreise: Sonntag 14 Uhr

Webseiten der  
Leiterinnen:  
Lara: [lara-felisa-rubbel.de](http://lara-felisa-rubbel.de)  
Sarah: [gedankenkultur.de](http://gedankenkultur.de)

## Dein Invest

Wir bieten Dir dieses Mal eine Preisspanne an, in deren Rahmen Du selbst entscheiden kannst, wie viel Du geben möchtest und kannst. Wir möchten darauf hinweisen, dass der geringe Preis für Menschen gedacht ist, die sich ein solches Angebot sonst nicht leisten können. Wenn alle nur diesen Preis zahlen, können wir die Personalkosten nicht decken. Der EZ-Zuschlag beträgt 15€/Nacht.

Dein Invest kann sich zwischen **375** und **490 €** bewegen.

Schick Deine Buchungsanfrage mit deinem präferierten Invest und EZ/DZ-Wunsch bitte per Mail an: [kontakte@gedankenkultur.de](mailto:kontakte@gedankenkultur.de)