



... WENN DER FRÜHLING DEIN
INNERES FEUER WECKT

ERWACHEN & AUFBRUCH

WENN TAG UND NACHT SICH
DIE WAAGE HALTEN UND DER
FRÜHLING EINZUG HÄLT, DARF
AUCH DEIN INNERES FEUER
WIEDER GEWECKT WERDEN!
TAUCHE MIT MIR IN DIESE
ZEITQUALITÄT EIN UM ZU
ERWACHEN: LAUSCHE AUS
DER KLARHEIT DEINEN
IMPULSEN UND WAGE MUTIG
DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT.

FRÜHLINGSFEST - OSTARA

ANGEBOTE ZUR FRÜHLINGS TAG- UND NACHT-GLEICHE
FR 20. MÄRZ - SO 22. MÄRZ 2026 IM RAUM GÖRWIHL
(OPTIONAL MIT EISBADE-ERLEBNIS)

Zur Tag- und Nacht-Gleiche, wenn sich Licht und Dunkel die Waage halten, öffnet sich zeitgleich mit dem Einzug des Frühlings ein kraftvoller Raum für Wachstum und Wiedergeburt. Die Natur erwacht – und mit ihr darf auch Dein inneres Feuer wieder lebendig werden. Eine Möglichkeit aufzuwachen, aus der Klarheit heraus Deinem inneren Ruf zu folgen und Kraft zu sammeln, um mutig Deine nächsten Schritte zu gehen. Lass uns gemeinsam in die Zeitqualität des Frühlings eintauchen und begegne bewusst Deinem inneren Feuer, Deinem Mut und der Kraft des Anfangs.

Freitag, 20. März

- **17:00 Uhr Erden & Aufblühen:** *Eine körperorientierte Reise in Dein Frühlings-Fundament*

Samstag, 21. März

- **10:30 Uhr Frühlings-Eisbade-Zeremonie:** *Erwachen & Aufbruch – eine Begegnung mit Deinem inneren Feuer*
- **17:00 Uhr Erden & Aufblühen:** *Eine körperorientierte Reise in Dein Frühlings-Fundament*

Sonntag, 22. März

- **12:30 Uhr Frühlings-Eisbade-Zeremonie:** *Erwachen & Aufbruch – eine Begegnung mit Deinem inneren Feuer*

ZWEI ANGEBOTE

Erden & Aufblühen:

Eine körperorientierte Reise in Dein Frühlings-Fundament

In dieser Einheit tauchen wir über achtsame, fließende Körperübungen tief in die Verbindung mit uns selbst ein. Elemente aus somatischer Arbeit, bewusster Bewegung, Atem- und Vagus-Regulation helfen Dir, Spannungen und Stress loszulassen, Dein Nervensystem zu regulieren und wieder ganz in Deinem Körper anzukommen. Du darfst Dich erden, stabilisieren und gleichzeitig öffnen und **ein inneres Fundament schaffen, aus dem Neues wachsen kann.**

Frühlings-Eisbade-Zeremonie:

Erwachen & Aufbruch – eine Begegnung mit Deinem inneren Feuer

Diese Zeremonie lädt Dich dazu ein, bewusst in die Energie des Frühlings einzutauchen. In einer tief geführten Meditation und praktischen Übungen begegnest du Deinem inneren Feuer – Deiner Lebendigkeit, Deinem Mut und der Kraft des Anfangs. Im anschließenden Eisbade-Ritual am Wasserfall darfst Du diese Energie verkörpern: präsent sein, Raum einnehmen und Dich selbst klar und wach im Moment erfahren. Begleitet, sicher und ohne Druck – ganz nach dem Motto: nichts muss, alles kann! **Ein Ritual, um aufzuwachen, Dich auszurichten und Deinen nächsten Schritt bewusst zu gehen.**

FRÜHLINGSFEST - OSTARA

ANGEBOTE ZUR FRÜHLINGS TAG- UND NACHT-GLEICHE
FR 20. MÄRZ - SO 22. MÄRZ 2026
(OPTIONAL MIT EISBADE-ERLEBNIS)

Die beiden unterschiedlichen Formate, **Erden & Aufblühen** sowie **Frühlings-Eisbade-Zeremonie** können sowohl einzeln, als auch in Kombination besucht werden. Als gemeinsamer Weg über zwei Tage entsteht jedoch ein besonders tiefer und nachhaltiger Übergang in die Frühlingsenergie.

Der **Ausgleich** je Veranstaltung liegt bei **55 Euro**.

Kontakt: Nathalie Morath 017631648948





ERDEN & AUFBLÜHEN

FR 20. MÄRZ
17:00 UHR

SA 21. MÄRZ
17:00 UHR

A scenic view of a forest stream with a small waterfall and a person swimming in the water. The stream flows through a lush green forest, with moss-covered rocks and dense foliage. A person is visible swimming in the water, and a small waterfall is in the foreground.

FRÜHLINGS-EISBADE ZEREMONIE

SA 21. MÄRZ
10:30 UHR

SO 22. MÄRZ
12:30 UHR

ICH FREU
MICH AUF
DICH!

