

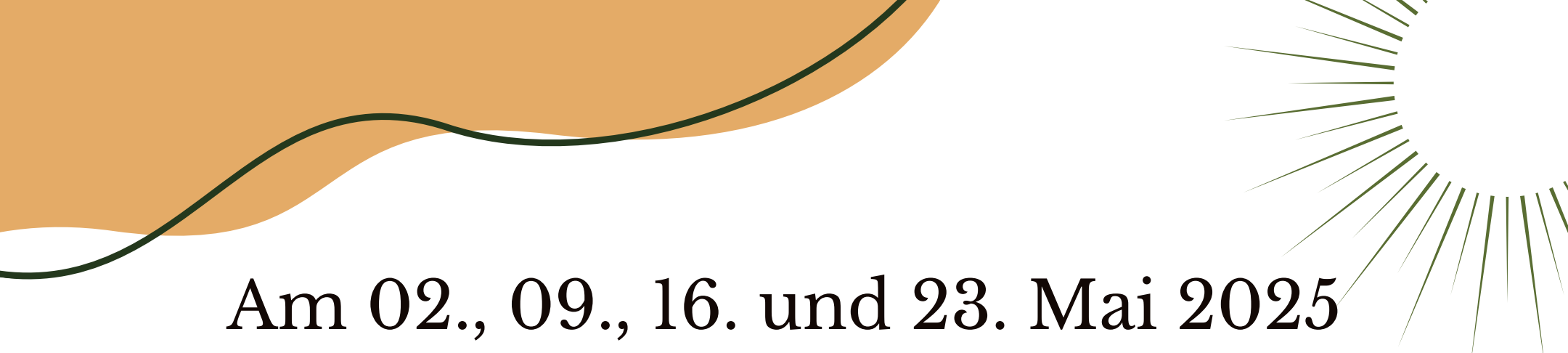
Der Outdoor-Kurs

Zurück zu Dir

*Eine tiefe und transformierende Innere Reise
in Verbindung mit den Elementen*



Vier Freitagabende im Mai
an verschiedenen Kraftorten in der Natur
im Raum Göppingen



Am 02., 09., 16. und 23. Mai 2025
jeweils von 19 bis ca. 21 Uhr

Die genauen Örtlichkeiten folgen nach
Anmeldung rechtzeitig vor den Abenden



Erlebe die Wirkung der vier Elemente
Erde, Wasser, Feuer & Luft
und verbinde dich tief in deinem Inneren
mit ihrer kraftvollen Energie



Freitag, 2.5. - Element Erde

Begegne Mutter Erde und stärke deine eigenen Wurzeln

Waldbaden, Pachamama-Ritual & Rapé-Zeremonie



Freitag, 9.5. - Element Wasser

In den Fluss des Lebens kommen, inneren Frieden finden

Komfortzone verlassen, Breathwork & Cacao



Freitag, 16.5. - Element Feuer

Lasse Altes los und entfache dein Lebensfeuer neu
Schamanisches Feuerritual mit Sananga-Zeremonie



Freitag, 23.5. - Element Luft

Finde deine Leichtigkeit und spüre die Freiheit

Vertrauen, bewegen, das Leben feiern & genießen



Bitte beachten:

Da die einzelnen Abende aufeinander aufbauen und es sowohl ein individueller als auch Gruppenprozess ist, sollten wenn möglich alle Termine besucht werden. Eine Teilnahme an einzelnen Abenden ist nach vorheriger Absprache je nach TN-Zahl möglich.



Dein Ausgleich: 40 € pro Abend

Auf 10 Teilnehmende begrenzt

Schreib mir für deine verbindliche Anmeldung

Alle Infos folgen in einer WhatsApp-Gruppe



Bist du bereit für eine ganz besondere Reise?

Es ist die Reise **Zurueck zu Dir!**

Denn so oft verlieren wir uns im Leben...

in irgendwelchen Nebensächlichkeiten,
Verstrickungen, unguten Beziehungen,
gefangen im Hamsterrad, kommen gefühlt
nicht voran, sitzen Zeit ab auf der Arbeit,
betäuben uns mit TV, Social Media oder
Alkohol, sehnen montags schon den Freitag
herbei, den nächsten Urlaub oder gar die
Rente 😞

Aber erfuehlt dich das wirklich???



Was wäre, wenn du tief in dir tatsächlich
zufrieden und glücklich sein könntest?

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen?

Was wäre in diesem Zustand alles möglich?

An diesen vier Abenden begleite ich dich auf
deiner Reise genau dort hin -

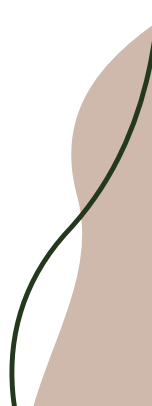
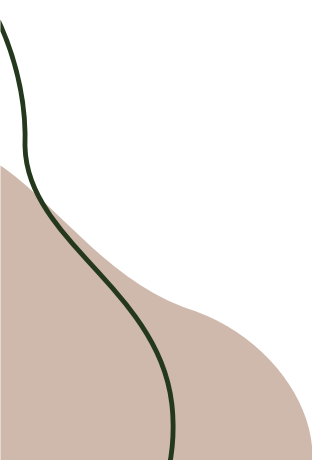
Zurueck in deine Essenz - Zurueck zu Dir 🌟

Dabei wird es vor allem um das

Erleben, Erfahren, Spueren und Fuehlen gehen.

Denn nur so durchbrechen wir alte Muster und
leiten nachhaltige Veränderungen ein.

Was dich erwartet...





Eigene Prozesse

Transformierende innere Arbeit und Einkehr,
ent-wickeln und ent-falten, dich neu
kennenlernen und erfahren.



Gruppenerfahrungen

Verbindungen und Dynamiken innerhalb der
Gruppe, dich selbst im Spiegel der Anderen
erkennen, tragen und getragen werden, Halt
finden und geben.



Naturverbunden

Dich als Teil der Natur wahrnehmen, wieder
diese ursprüngliche Verbindung herstellen,
deine Natürlichkeit und Wurzeln spüren,
Kraftorte kennenlernen und erleben.



Pflanzen-Medizin

Mit der Kraft der Pflanzen noch tiefer gehen
und Türen öffnen, die dir neue Sichtweisen
und Möglichkeiten bieten.



Die vier Elemente

Spüre und erfahre Erde, Wasser, Feuer und
Luft in deinem Inneren und im Außen. Erde
dich neu, bringe dich wieder in den Fluss des
Lebens, entfache dein Feuer, lass Altes gehen
und lade Neues ein.

Sichere dir einen der 10 Plätze und melde dich an!

Alle Infos zum Kurs findest du auf
www.changeandrise.de

Ich freue mich auf Dich!

Jens Czechtizky

Achtsamkeit- und Meditationslehrer, Breathwork-Teacher, Systemisches Coaching, Trauma-informierte psychologische Beratung, Somatic Experiencing, EMDR, Integrations-Practitioner, schamanische Arbeit

www.changeandrise.de

