Inneres-Kind-Seminar – Rückverbindung mit deinem inneren Licht

Drei Tage der Herzöffnung, Heilung & liebevollen Selbsterkenntnis

Ort: Sampurna Haus Taunus

Leitung: Gabriele Krätzer und
Stefanie Folz

Zeitraum: Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr

———

Freitag – Ankommen & Eintauchen

16:00 – 17:30 Uhr
Come Together

- 💎Ankommen bei Tee & warmem Willkommensritual
- 💎Begrüßung und achtsame Vorstellungsrunde
- 💎Teilen der Erwartungen & persönlichen Intentionen
- 💎Erste sanfte Einstimmung: „Was ist das Innere Kind?“ – Impuls & Kurzreflexion

17:30 – 19:30 Uhr

- 💎Zeit für Begegnung, Loslassen & Integration
- 💎Möglichkeit zum Rückzug oder sanften Austausch

19:30 – 20:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen in Stille oder Achtsamkeit

20:30 – ca. 21:15 Uhr
Waldmeditation bei Dämmerung

- 💎Gehmeditation mit Verbindung zum inneren Kind in der Natur
- 💎Stille, Achtsamkeit, Herzöffnung

———

Samstag – In die Tiefe gehen

09:00 – 10:00 Uhr
Gemeinsames Frühstück

10:00 – 13:00 Uhr
Coaching & Innere-Kind-Arbeit Teil I

- 💎Meditation: Begegnung mit dem inneren Kind
- 💎Übungen zur Kontaktaufnahme: Brief an das innere Kind, geführte Imagination
- 💎Was hat mein inneres Kind erlebt?“ – Biografiearbeit mit Herz
- 💎Gruppen- oder Partnerarbeit

13:00 – 14:30 Uhr
Gemeinsames Mittagessen & freie Zeit zur Integration

14:30 – 18:00 Uhr

Coaching & Innere-Kind-Arbeit Teil II

- 💎Kreativ-Übung: Malen oder Gestalten des inneren Kindes
- 💎Arbeit mit Glaubenssätzen & inneren Anteilen
- 💎Selbstmitgefühl & Innere-Kind-Haltung entwickeln
- 💎Herzöffnung durch Sharing-Runde

18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen in Wärme & Verbundenheit

19:30 – ca. 20:30 Uhr
Waldmeditation bei Kerzenschein

- 💎Heilritual: Das innere Kind annehmen, ehren, lieben
- 💎Dankbarkeit & Rückverbindung zur Natur

———

Sonntag – Integration & Heimkehr ins Herz

09:00 – 10:00 Uhr
Gemeinsames Frühstück

10:00 – 13:00 Uhr
Coaching & Innere-Kind-Arbeit Teil III

- 💎Meditation: Die erwachsene Selbstanteil stärken
- 💎Übung: Inneres Kind & innere Erwachsene in Dialog
- 💎Gruppenritual: „Ich nehme mich an“
- 💎Abschlussimpulse zur Integration in den Alltag

13:00 – 14:00 Uhr
Gemeinsames Mittagessen & offener Austausch

14:00 – 15:00 Uhr
Herz-Abschlusskreis

- 💎Geteilte Erkenntnisse, Segensritual, Dank
- 💕Übergabe eines liebevollen Erinnerungsgeschenks an das eigene innere Kind

Wir freuen uns sehr auf DICH und dein inneres Kind 💕

Herzensumarmung
Gabriele und Stefanie