



Verwandlung in der Mitte des Lebens

EINE WINTERREISE IN DIE DUNKELHEIT

Im ersten Workshop widmen wir uns der Dunkelheit und der Reise nach Innen. Die Dunkelheit ist die Welt des Schlafes, der Träume, der Intuition, des Mystischen. Ja, und auch die Welt des Todes und unserer AhnInnen.

Der Winter lädt uns ein, in die Tiefe zu gehen, Ruhe zu finden und unsere Kräfte zu sammeln. Die Dunkelheit lässt uns auf unsere innere Stimme lauschen und wird zur Quelle der Erneuerung.

Doch in der Zeit des Wechsels einer Frau treten oft Schlafstörungen auf, die Rhythmen zwischen Wach- und Schlafzustand geraten durcheinander. In der

Nacht kann frau nicht schlafen und tagsüber hat sie wenig Energie.

Wie können wir damit umgehen? Was können wir von der Winterqualität lernen?

So dass wir im Schlaf wieder regenerieren, und Kraft schöpfen für die Aktivität des Tages und das kommende Wachstum.

Denn der Winter erinnert uns: Aus der Dunkelheit entspringt das Licht - wie ein Samen, der sich im Verborgenen auf das Erwachen und sein Wachsen vorbereitet.

Es erwarten Dich:

- Impulsvorträge
- Körper- und /oder Atemübungen
- eigene Naturerfahrungen
- Hypnomeditationen
- Austausch
- Tools & Tipps

Bitte an wetterfeste Kleidung für draußen und bequeme Kleidung für drinnen denken.



WINTER

Was passiert mit mir in dieser Wandlungsphase?

Thema: Schlaf (Schlafstörungen), Intuition



GRETA NAMBOUTIN

Heilpraktikerin für chinesische Medizin und Hypnotherapie, Gründerin der Menomorphose



DR. BARBARA STÖCKIGT

Naturcoaching und Ritualgestaltung nach dem transformation in #natura@ - Ansatz



Anmeldung unter:

verwandlung@menomorphose.net

Wann: 28. / 29. November 2025
Freitags von 17 bis 20 h und
Samstag von 9 bis 17 h statt.

Wo: Praxis an der Spree
Warschauer Str. 47, 10243 Berlin
Und in der Natur

Kosten: 200 – 250 Euro nach
eigenem Ermessen

Fotos (Frauen, Barbara Stöckigt,
Greta Namboutin): Nina Sommer
Foto (Blume): Greta Namboutin

