



## Natürlich gesund – Dein Wochenende für mehr Balance & Kraft - 26-2.09

Leitung: Michaela Kempkes & Sabine Liedtke

Freitag, 07. August – Sonntag, 09. August 2026



Hier geht's direkt zur  
Veranstaltung | Anmeldung  
auf [www.bszwillbrock.de](http://www.bszwillbrock.de)

## Allgemeine Informationen

Unser Wochenendseminar „Natürlich gesund“ bietet Dir die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Dich ganz auf Dein Wohlbefinden zu konzentrieren. Im Mittelpunkt stehen natürliche Methoden, die Körper, Geist und Emotionen stärken und Dich dabei unterstützen, neue Energie und Klarheit zu finden.

Während des Retreats arbeitest Du gezielt an Deiner Resilienz und erhältst Impulse, die Deine psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag nachhaltig fördern. Achtsame Wanderungen und Naturerfahrungen helfen Dir, den Kopf freizubekommen und Dich wieder mit Deiner Umgebung zu verbinden. Ergänzend dazu lernst Du, wie Wildkräuter und natürliche Lebensmittel Dein körperliches Wohl unterstützen können.

Mit sanften Qi-Gong-Übungen harmonisierst Du Deinen Energiefluss. Achtsamkeits- und Naturmeditationen fördern Ruhe und Präsenz. Klangschalen bringen tiefe Entspannung und helfen, innere Spannungen zu lösen. Beim meditativen Bogenschießen schulst Du Fokus, Konzentration und bewusstes Loslassen. Komm raus aus dem Kopf und rein in die Natur!

**Begleitet wirst Du von den erfahrenen Natur- und Wildnispädagoginnen** Michaela Kempkes und Sabine Liedtke, die praxisnah ihr Wissen vermitteln und Dir zeigen, wie Naturerleben, Bewegung und einfache Methoden zu mehr Wohlbefinden beitragen können

**Leitung:** **Michaela Kempkes:** Natur- und Wildnispädagogin, Naturresilienztrainerin und Naturcoach  
**Sabine Liedtke:** Dipl. Sozialpädagogin, Natur- und Wildnispädagogin, Prozessbegleiterin in der Natur



**Termin:** Fr, 07.08.26, 17:00 Uhr – So, 09.08.26, 15:00 Uhr

**Kosten:** 390€ pro Person im Zweibett-Zimmer, 370€ pro Person im Mehrbettzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage

**Leistungen:** 2x Übernachtung im Gästehaus Zwillbrock, Vollverpflegung und Seminargetränke, 3-tägige Seminarleitung (siehe oben), 7 Programmeinheiten, Seminarunterlagen, Reisepreisabsicherung

**Anmeldung bis zum 30.06.2026**

**Teilnehmerzahl: mind. 7 Personen; max. 16 Personen, Mindestalter: 18 Jahre**

## Geplantes Programm – Änderungen möglich

Unsere Inhalte für Dein Wohlbefinden:

- Resilienz-Stärkung: Praktische Impulse und Reflexionen, um Deine psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag nachhaltig zu verbessern.
- Wandern & Naturerleben: Langsame, achtsame Spaziergänge und Übungen, um die heilsame Atmosphäre der Natur mit allen Sinnen aufzunehmen.
- Nahrung aus der Natur: Entdecke die Kraft und den Genuss von Wildkräutern und natürlichen Lebensmitteln für Dein körperliches Wohl.
- Qi Gong: Fließende Bewegungen, die den Energiefluss harmonisieren und Dich mit neuer Lebenskraft versorgen.
- Achtsamkeit & Naturmeditationen: Geführte Übungen, um den Geist zu beruhigen, das Gedankenkarussell zu stoppen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.
- Klangschalen: Sanfte, meditative Klänge, die auf Zellebene wirken, tiefe Entspannung fördern und Blockaden lösen können.
- Meditativer Bogenschießen: Eine Übung in Konzentration, Fokus und Loslassen, die Dir hilft, Dein Ziel mit innerer Ruhe zu verfolgen.