



SA 18. April 2026



Kaiserslautern

Resilienz-Seminar



"I feel good!"

Energie tanken für das Wesentliche!



Deine Resilienzreise geht weiter:

Feuer steht für Aktivierung, Lebensfreude und innere Wärme - und genau das weckt dieses Seminar in Dir.

Mit praktischen Übungen und Achtsamkeitsimpulsen in der Natur lernst Du, Energie gezielt zu schöpfen und sie auf das zu lenken, was Dir wirklich gut tut und Kraft gibt.

So hältst Du Deinen inneren Motor wohlthuend am Laufen und kannst Dein Leben aktiv gestalten.

Du sorgst für weniger Ablenkung und mehr Fokus auf das, was Dein Herz, Kopf und Körper wirklich nährt.

Darauf darfst Du Dich freuen



Du lernst, Deine Energie achtsam zu bündeln und für das einzusetzen, was Dir wirklich wichtig ist.



Du entdeckst, wie Du Deine inneren Kraftquellen aktivierst und mehr Leichtigkeit in Deinen Alltag bringst.



Du erfährst, wie kleine Rituale Dir helfen, Herz, Kopf und Körper wieder in Einklang zu bringen.



Reflexion und Austausch über eine achtsame Lebensweise, Werte und Ressourcen.



Sandra Molter

einfach
MDENKEN



SA 18. April 2026

10.00 – 16.30 Uhr



Hotel Blechhammer

Am Hammerweiher 1

67659 Kaiserslautern



195,00 €

inkl. Tagesverpflegung
& Mittagessen

Deine Resilienzreise 2026 – vier Seminare – inspiriert von den Elementen Erde, Feuer, Luft und Wasser. Sie begleiten Dich Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Eigenkraft. Jedes Element steht für eine besondere innere Stärke: Stabilität, Energie, Leichtigkeit und Klarheit.

Du kannst jederzeit einsteigen und jedes Seminar einzeln buchen – oder die ganze Reise gehen und alle Elemente erleben.

Im Seminar am 18. April steht das Element Feuer im Mittelpunkt – Du tankst Energie für Herz, Kopf und Körper – entdeckst Deine Lebensfreude und aktivierst neue Kraftquellen.

☞ **Entdecke auch die weiteren Etappen Deiner Resilienzreise – alle an derselben schönen Location:**

☁ **25. Juli – „Die Kunst des Müßiggangs 2.0“** (*Element Luft*)

Gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt – mit Leichtigkeit, Perspektivwechsel und innerer Ruhe.

💧 **21. November – „Den eigenen Lebenskurs gestalten“** (*Element Wasser*)

Finde Klarheit, Vertrauen und Selbstführung – und bleibe in Bewegung mit Deiner inneren Eigenkraft.

☞ **Mein Tipp für Dich:**

Alle Seminare sind einzeln buchbar – oder Du begibst Dich auf eine größere Resilienzreise und erhältst 15 % Vorteilspreis bei Buchung der weiteren 3 Teile.



Deine Begleiterin auf Deiner Resilienz-Reise: Hi, ich bin Sandra Molter – Naturresilienztrainerin, psychologische Beraterin und Mentorin mit Herz.

Mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen begleite ich Dich auf Deinem Weg zu mehr innerer Stärke, Energie und Lebensfreude – gerne auch im EinzelCoaching.

Höringen | 0152 56 399 899 | umdenken@sandra-molter.de

Melde Dich jetzt an unter www.sandra-molter.de