

IN DEN FLUSS KOMMEN

EIN ENERGETISCHES WOCHENENDE MIT PINSEL,
PILATES UND NEUEN PERSPEKTIVEN



Was?

Mit Pilates-Einheiten morgens und abends, Spaziergängen in der Natur und einem Landschaftsmalkurs kommst du an einem wunderbaren Ort zur Ruhe, entspannst körperlich wie mental und widmest dich deiner Kreativität. Auf Wunsch kannst du in ein bis zwei persönlichen Coaching-Sitzungen ein Thema reflektieren, das dir am Herzen liegt und zu dem du dich neu positionieren möchtest. Die energetische Sicht auf die Dinge macht ein Angebot, Muster zu verstehen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und Gefühle wieder fließen zu lassen.

Bring deine Matte mit, Bleistift, Pinsel und Aquarellfarben und freue dich auf deine Auszeit an der Elbe.

Wann?

18./19. April 2026

Wo?

Künstlerresidenz der Stiftung „Bei Herrmann zwischen den Deichen“, Zwischendeich 2, 19322 Wittenberge



<https://www.stiftung-herrmann-zwd.de>

Mit wem?



Foto: Karsten Schilling

Petra Kohse – Energetischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin



Foto: Falk Weiß

Ellen Kobe – Pilatetrainerin, Künstlerin, Kuratorin und Vorstandsmitglied der Stiftung

Verpflegung

Wir bereiten gemeinsam veganes, glutenfreies Essen zu, zwischendurch gibt es Snacks und selbstverständlich heiße und kalte Getränke.

Pay as you can

Um das Programm allen verfügbar zu machen, die es interessiert, lassen wir Sie selbst entscheiden, was Sie dazu in die Spendenbox der Stiftung legen wollen. Der Wert einer Pilatesstunde entspricht 15 Euro, des Malkurses 40 Euro pro Tag, das 90-minütige persönliche Coaching kostet üblicherweise 111 Euro. Sie geben, was Ihnen angemessen erscheint und möglich ist.

Die Kosten für das Mittagessen, Getränke und Snacks werden wir vor Ort unter den Anwesenden teilen, da ist mit 15 Euro pro Person und Tag zu rechnen.

Anreise

Individuell: Künstlerresidenz Herrmann, Zwischendeich 3, 19322 Wittenberge

Programm

Samstag, 18. April 2026

10 Uhr Empfang und Hausführung

11 -12.30 Uhr Pilates / Coaching (ein Termin)

13 -14 Uhr Mittagspause mit Imbiss

14 - 17.30 Uhr Aquarellmalen / Coachings (zwei Termine)

18 -19 Uhr Pilates

Ausklang bis 19.30 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

11 -12.30 Uhr Pilates / Coaching (ein Termin)

13 -14 Uhr Mittagspause mit Imbiss

14 - 17.30 Uhr Aquarellmalen / Coachings (zwei Termine)

Ausklang bis 18 Uhr



**Was, wenn es möglich wäre?
Was, wenn es leicht sein dürfte?
Was, wenn es nur darauf ankäme, dass du es
zulässt?**



**Weitere Informationen und Anmeldungen unter
yourway@petra-kohse.de**