



Wu Wei – sich dem Fluss des Lebens anvertrauen“

Weniger kämpfen, mehr fließen

Kennst du dieses Gefühl, als würdest du oft gegen den Strom ankämpfen – und es kostet dich mehr Kraft, als du eigentlich hast? Bei **entspanntundkreativ** glauben wir: Es geht auch anders.

„Die Natur hat es nicht eilig, und doch ist alles vollbracht.“

Das Seminar

Dieses Tagesseminar lädt dazu ein, das taoistische Prinzip des **Wu Wei** – das mühelose Handeln im Einklang mit dem Leben – praktisch zu erfahren und in den eigenen Alltag zu integrieren. Wir zeigen dir, wie du den inneren Widerstand loslässt und Herausforderungen nicht mehr mit Anstrengung, sondern mit ruhiger Klarheit begegnest.

Im Mittelpunkt stehen fünf zentrale Aspekte:

- Im Fluss sein
Loslassen von Kontrolle und Zwang
- Die Praxis der Stille
- Das Vertrauen in die Intuition
- Die Wertschätzung des Gewöhnlichen

Theorie & Praxis

In einer ausgewogenen Verbindung von theoretischem Input und erfahrungsorientierten Praxiseinheiten entsteht ein Raum, in dem du **Wu Wei** nicht nur verstehen, sondern verkörpern kannst.

Praxis:

- Sitzmeditation
- Body Scan
- Achtsames Gehen
- Kreativer Tanz
- Bewusste Begegnung

Eigene Erfahrungen sowie Impulse der Seminarleitung fließen kontinuierlich in Reflexionsrunden ein. Diese werden gemeinsam im Sinne von **Wu Wei** betrachtet und weiterentwickelt.

Dein Gewinn

Ziel ist es, individuelle Wege zu entdecken, um mehr Gelassenheit, Präsenz und natürliche Wirksamkeit in dein privates und berufliches Leben zu bringen. Abschließend erarbeiten wir konkrete Strategien und alltagstaugliche Übungen, die den Transfer des Gelernten nachhaltig unterstützen.

Ich freue mich, dich bald begleiten zu dürfen.

entspannte Grüße

Jürgen Kalweit

Termin: 14. Juni 2026

Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 75,- €

Anmeldung: per E-Mail an info@entspanntundkreativ.de,
für eine verbindliche Anmeldung die Seminargebühr (Eingang) bis zum 7.Juni 2026
überweisen auf das Konto:

Sparkasse Essen

IBAN: DE32 3605 0105 0003 2555 10

BIC: SPESDE3EXXX