



„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.“

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 / Präsenzübungen
- Imaginationsübungen

In gemeinsamen Reflexionsrunden kommen deine eigenen Erfahrungen und Impulse der Seminarleitung zusammen – im Geist von **Wu Wei** betrachtet und weiterentwickelt. Dabei entdeckst du deinen persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit, Präsenz und natürlicher Wirksamkeit. Konkrete Strategien und praktische Übungen helfen dir, das Gelernte dauerhaft in Beruf und Alltag zu verankern.

Wir freuen uns, dich bald begleiten zu dürfen.

entspannte Grüße

Jürgen Kalweit & Brigitte Germeroth

Termin: 14. Juni 2026

Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 75,- €

Veranstaltungsort: Dore-Jacobs-Haus, Leveringstraße 30, 45134 Essen

Anmeldung:

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

Jürgen Kalweit

Sparkasse Essen

IBAN: DE32 3605 0105 0003 2555 10

BIC: SPESDE3EXXX

Hinweis:

Dieses Selbsterfahrungsseminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Es dient der persönlichen Entwicklung und ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheiden eigenverantwortlich über die eigene körperliche und seelische Belastbarkeit sowie über die Teilnahme an einzelnen Übungen.