



## „Frühlingserwachen“

**Tagesworkshop  
mit Gudrun  
Propp & Max  
Seydel Kaden**



**Sa18.03.2023 @ 10:00 - 17:00 Uhr**

In diesem Tagesworkshop liegt der Fokus auf Sich-Verbinden mit unseren inneren Schätzen, Ehren der Wurzeln, Kreativität, Lebendigkeit und sich öffnen für Möglichkeiten, Neuanfang. Freue Dich auf Gemeinschaft, Austausch, Bewegung und Stille, mit einem nährenden, wärmenden, vegetarischen Mittag und Kuchen zur Teezeit. Bei der Zubereitung legen wir Wert auf achtsame gute Laune beim Kochen und Backen mit regional, biologisch und fair gehandelten Zutaten.

TeilnehmerInnenzahl: 4-6

Ausgleich: 100 € + 15 € für das Essen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Wo: in den Praxisräumlichkeiten von Gudrun Propp, Blücherstr. 55, 18055 Rostock

**Parkmöglichkeiten** befinden sich direkt vorm Haus auf dem Puschkinplatz & in der Blücherstr. bzw. Schwaaner Landstr. **Fußweg** vom Hbf HRO ca. 10 Minuten.

## **Meditation mit Max Seydel Kaden**

**Fr. 10.02.2023 @ 19:00 - 20:30 Uhr**

**Fr. 03.03.2023 @ 19:00 - 20:30 Uhr**

**Fr. 17.03.2023 @ 19:00 - 20:30 Uhr**

Wie entwickle ich meine Tugenden? Wie stärke ich meine inneren Qualitäten? Wie mache ich sie mir mehr noch zu eigen? Freue Dich auf das Wässern unseres inneren Gartens und dem Reifen der Samen der Achtsamkeit, Freude und Stille...mit Übungen aus den Traditionen des Yoga, Chi Gong, dem buddhistischen Zen-Kloster und mehr. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

TeilnehmerInnenzahl: 5-7

Ausgleich: 11+ €

Mitzubringen: bequeme Kleidung,

Wo: in den Praxisräumlichkeiten von Gudrun Propp (siehe oben)

## 2-teiliger Frauen-Workshop mit Gudrun Propp Wechseljahre - Wandeljahre für Frauen 40+

Sa. 04.03.2023 @ 10:00 - 14:00 Uhr

Sa. 01.04.2023 @ 10:00 - 14:00 Uhr

Hiermit lade ich dich in diesen Frauen-Kreis ein. Ein Raum, der uns als Frauen Mut macht und stärkt, uns tiefer mit uns selbst zu verbinden, um unsere Gaben klarer zu erkennen und sie uns zu eigen zu machen.

Es ist eine Einladung an dich, Frauen auf deinem Weg zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen. In diesem Raum tauschen wir uns aus und befassen uns mit Themen, wie:

Was bedeuten die Wechseljahre - Wandeljahre für mich & wie gehe ich damit um?

Wo stehe ich? Was fühle ich?

Welche Rollen spiele ich? Welche Hüte möchte ich noch tragen?

Welche neuen Kräfte entfalten sich in mir?

Welche neuen Wünsche habe ich?

Was ist Weiblichkeit und Männlichkeit für mich?

Wie lebe ich meine Weiblichkeit? Sexualität?

Wie stärke ich meine Verbindung zu meiner Gebärmutter, meiner Intuition und innerer Weisheit?

TeilnehmerInnenzahl: 5-7

Ausgleich: 70 € bei einzelner Buchung/ 130 € bei Buchung beider Teile

nährendes Mittagessen: 10 € zusätzlich pro Essen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte - wenn vorhanden

Wo: in den Praxisräumlichkeiten von Gudrun Propp (siehe oben)

Wir freuen uns auf euch! Gudrun & Max

### Anmeldung:

Gudrun Propp

0173-3250805

[gudrun.propp@web.de](mailto:gudrun.propp@web.de)

[www.gudrun-propp.de](http://www.gudrun-propp.de)

Max Seydel Kaden

0176-39006190

[hallo@maxkaden.com](mailto:hallo@maxkaden.com)

[www.maxkaden.com](http://www.maxkaden.com)