



Spuren hinterlassen

EIN TAGESWORKSHOP FÜR MENSCHEN, DIE SICH ZEIGEN WOLLEN.
ECHT. KLAR. BERÜHRBAR.

10.10.2026 | 10-21 UHR | VOLKSPARK (HALLE-SAALE)

UNSER ANGEBOT FÜR DICH:

Spuren hinterlassen

Wie sichtbar bist du wirklich?

Jede und jeder hat etwas zu sagen, etwas zu geben, etwas in die Welt zu bringen. In unserer Einzigartigkeit! Gleichzeitig halten wir uns oft zurück, bleiben unter unseren Möglichkeiten, zweifeln, zeigen nur einen Teil von uns, der sicher wirkt. Dieser Workshop lädt dich ein, tiefer zu gehen. Zu dir. In deinen Ausdruck. In deinen Körper. In deine Wahrheit.

Gemeinsam mit Ariane und Fanny erlebst du einen intensiven Tag voller Wahrnehmung, Bewegung, Kreativität und Reflexion. Ein Tag für Menschen, die den Mut stärken wollen, sich zu zeigen, mit ihrer Präsenz Spuren zu hinterlassen und anderen wirklich zu begegnen.

Worum es an diesem Tag geht: Sichtbarkeit beginnt nicht auf einer Bühne.

Sie beginnt dort, wo du aufhörst, dich innerlich klein zu halten. Dieser Workshop ist ein Erfahrungsraum für Selbstaussdruck, Selbstreflexion und innere Klärung. Du erforschst, was in dir sichtbar werden will, was dich bisher zurückhält und wie du mehr Präsenz, Mut und Klarheit in dein Leben bringst.

Dabei arbeitest du mit körperorientierter Wahrnehmung, mit kreativen Prozessen, mit kunsttherapeutischen Impulsen und mit Reflexion. So kommst du näher an das, was in dir lebt und nach Ausdruck sucht. Der rote Faden des Tages sind die acht Samen aus dem Führungsretreat. Sie führen dich durch Themen wie Wahrheit, Verantwortungsübernahme, Selbsterkenntnis, innere Führung, Verletzlichkeit, Berührbarkeit und bewusstes Tun.

Was dir dieser Tag gibt

Dieser Workshop schenkt dir nicht nur einen einfachen Wohlfühlrahmen, der nach zwei Tagen verpufft. Er eröffnet dir einen Raum, in dem du dir selbst ehrlich begegnest, neue Erfahrungen sammelst, die tief in dir etwas anstoßen und nachwirken.

- Du gewinnst einen klareren Blick auf dich selbst.
- Du spürst, wo du dich zurücknimmst und was dahinterliegt.
- Du stärkst deinen Zugang zu deinem eigenen Ausdruck.
- Du erlebst, wie Körper, Kreativität und Reflexion zusammenwirken.
- Du kommst in Kontakt mit deiner inneren Führung.
- Du entwickelst mehr Mut, dich zu zeigen und präsent zu sein.
- Du erkennst deutlicher, welche Spur du hinterlassen willst.
- Du darfst Freude und Leichtigkeit erleben.

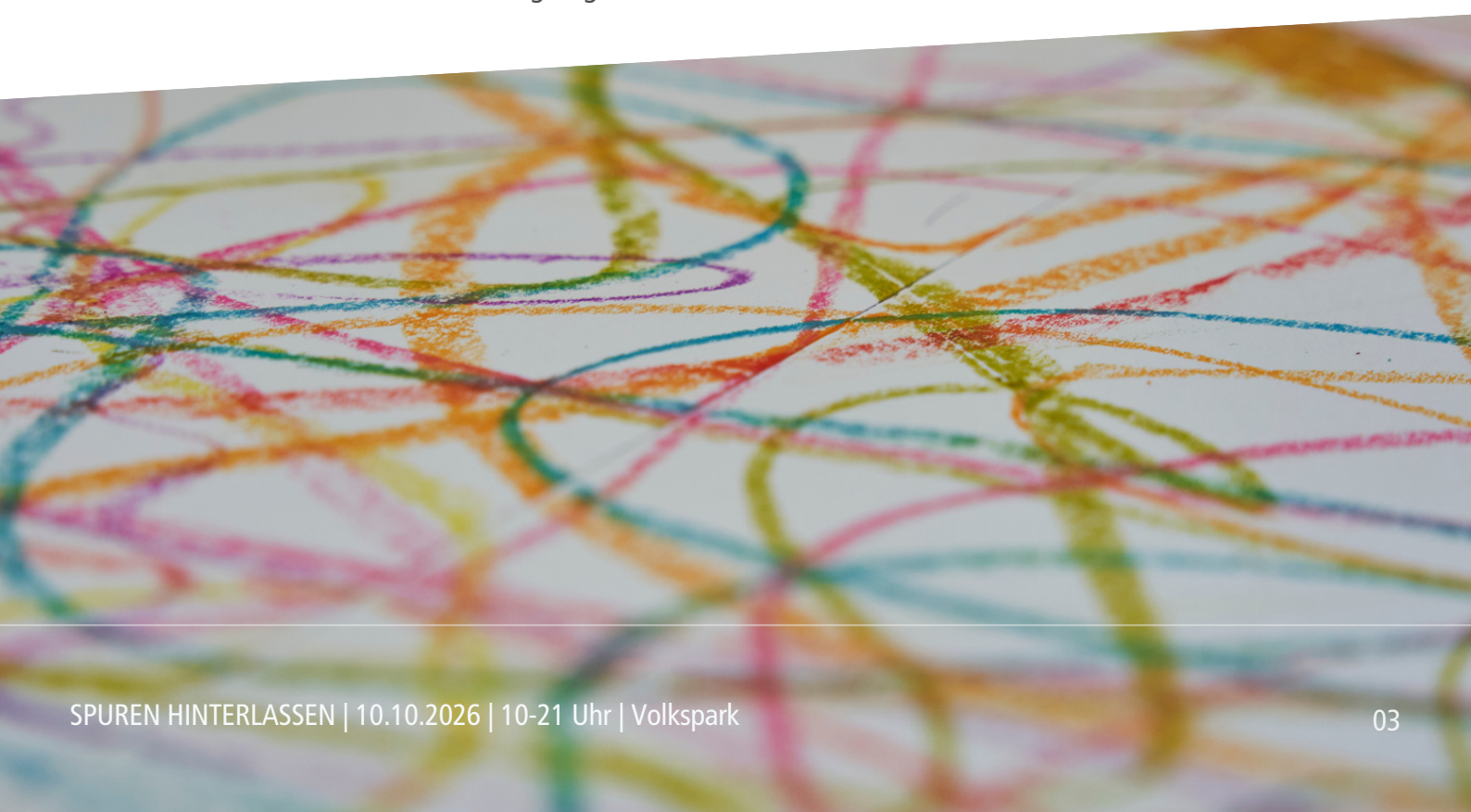
Warum dieser Ansatz tiefer geht

Manche Themen lassen sich kaum allein über Gespräche greifen. Gerade dann, wenn es um Sichtbarkeit, Scham, Ausdruck, Mut und Verletzlichkeit geht, stößt reines Nachdenken schnell an Grenzen. Deshalb arbeitet dieser Tag mit einem anderen Zugang.

Über Bewegung und Körperwahrnehmung kommst du aus gewohnten Mustern heraus. Über kreative Prozesse machst du sichtbar, was in dir oft unklar oder ungesagt bleibt. Über Reflexion verstehst du besser, was sich zeigt und was sich verändern will.

Du brauchst dafür keinerlei künstlerische Erfahrung. Es geht an diesem Tag nicht um Leistung. Auch nicht um schöne Ergebnisse. Es geht um Wahrnehmung, Ausdruck, Erkenntnis und echte Begegnung.

Genau darin liegt die Stärke dieses Formats. Es arbeitet tiefer, unmittelbarer und persönlicher als viele klassische Selbsterfahrungsangebote.





Die innere Linie des Tages

Die acht Samen als Leitfaden

Dieser Workshop folgt einer inneren Bewegung. Die acht Samen aus dem Führungsretreat geben dem Tag Richtung und Tiefe.

- Wahrheit: Was ist in dir wirklich da? Was willst du nicht länger übergehen?
- Verantwortungsübernahme: Wo gibst du deine Kraft ab? Wo kannst du wieder in deine Verantwortung kommen?
- Selbsterkenntnis: Welche Muster prägen deinen Ausdruck und deine Sichtbarkeit?
- Innere Führung: Was trägt dich von innen? Worauf kannst du dich in dir selbst verlassen?
- Verletzlichkeit: Wo wirst du weich, offen und ehrlich, ohne dich zu verlieren?
- Berührbarkeit: Wie sehr lässt du Begegnung wirklich zu?
- Mut zur Sichtbarkeit: Was braucht es, damit du dich zeigst, ohne dich zu verstecken?
- Tun: Welche Spur willst du hinterlassen und was folgt daraus konkret für dein Leben?

Für wen „Spuren hinterlassen“ gemacht ist

Dieser Tag passt wunderbar für dich, wenn du:

- ... spürst, dass mehr in dir steckt, als du bisher zeigst.
- ... dich selbst klarer wahrnehmen und ausdrücken willst.
- ... dich öfter zurückhältst, obwohl du innerlich viel zu geben hast.
- ... Lust auf einen Erfahrungsraum hast, der Körper, Kreativität und Reflexion verbindet.
- ... einen Tag suchst, der Tiefe hat und zugleich lebendig, kreativ und menschlich ist.

Du kannst allein kommen.

Du kannst auch eine Freundin, einen Freund oder deinen Partner mitbringen. Gerade wenn ihr euch gemeinsam auf einen ehrlichen Prozess einlassen wollt, kann das sehr kraftvoll sein.



So ist der Tag aufgebaut

10.00 bis 13.00 Uhr

Ankommen bei uns im Volkspark (Schleifweg 8a, 06114, Halle)
Wahrnehmen, erster Zugang zu Körper,
Ausdruck und innerer Bewegung

13.00 bis 14.30 Uhr

Pause

14.30 bis 18.00 Uhr

Vertiefung mit kreativen, kunsttherapeutischen und reflexiven Elementen entlang der Themen des Tages

18.00 bis 19.30 Uhr

Pause

19.30 bis 21.00 Uhr

Abschluss, Integration und bewusster Ausblick auf das, was du mitnimmst

Die Struktur des Tages ist bewusst so gewählt. Es gibt intensive Phasen, Pausen zum Verarbeiten und einen eigenen Raum für Integration am Abend. Das macht den Tag tragfähig. Sonst bleibt vieles nur ein Impuls und kommt nicht wirklich an.

Was nach diesem Tag anders sein kann

Vielleicht gehst du an diesem Abend nicht mit einer perfekten Antwort nach Hause. Das ist auch nicht der Punkt. Du gehst mit mehr Kontakt zu dir selbst. Mit mehr Klarheit darüber, was in dir gesehen werden will. Mit einem stärkeren Gefühl für deinen Ausdruck. Mit neuen inneren Bildern. Mit mehr Mut, dich zu zeigen. Mit mehr Bewusstsein dafür, welche Spur du hinterlassen möchtest. Und sehr wahrscheinlich auch mit einer ehrlicheren Begegnung mit dir selbst, als du sie im Alltag oft zulässt.

Deine Trainerinnen

Ariane und Fanny gestalten diesen Tag mit Erfahrung, Tiefe und einem klaren Gespür für Prozesse. Ihr Ansatz ist achtsam, künstlerisch, körpernah und persönlich. Sie führen durch einen Tag, der berühren darf und zugleich Halt gibt.



Ariane arbeitet seit vielen Jahren mit Elementen aus dem Segni Mossi Programm. Ihre Arbeit verbindet Körperwahrnehmung, Bewegung und kreative Prozesse auf eine Weise, die Menschen in einen tieferen Kontakt mit sich selbst bringt. Sie schafft Erfahrungsräume, in denen innere Themen spürbar und bearbeitbar werden.

Fanny arbeitet kunsttherapeutisch, ist selbst Künstlerin und begleitet seit vielen Jahren Menschen aus unterschiedlichsten Zielgruppen. Sie verbindet kreative Ausdrucksformen mit persönlicher Entwicklung und eröffnet Räume, in denen Selbstausdruck, Reflexion und innere Klärung möglich werden.



Investment & Anmeldung

SPUREN HINTERLASSEN | 10.10.2026 | 10-21 UHR | VOLKSPARK

Deine Investition:

99,-

Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Zuzüglich zur Teilnahmegebühr können je nach Wohnort des Teilnehmenden Reise- und Hotelkosten anfallen, die nicht im Preis enthalten sind.

Scanne den QR-Code, um online zu buchen:



Oder klicke auf diesen Link:

<https://www.digistore24.com/product/702517>



Deine Ansprechpartnerin

FÜR ORGANISATORISCHE FRAGEN



Laura Scholz
Marketing Managerin
Kundenbetreuerin my bfkm | Retreats

+49 (0) 345 68 239 21
+49 (0) 151 2288 2037
laura.scholz@bfkm-halle.de