



Wir bieten auch folgende Möglichkeiten für ambulante Einzelanwedungen:

- Biographische Beratungsgespräche
- Schicksalsarbeit (in Kleingruppen)
- Musiktherapie
- Gesangstherapie
- Kunsttherapie
- Massage

Seminare im Überblick:

- Stress- und Burnout-Prävention
- Musik- & Gesangstherapie
- Musik & Gesangsunterricht
- Humor & Bewegung
- Malort nach Arno Stern
- Kunsttherapie
- Biographische Arbeit
- Naturwahrnehmung
- Achtsamkeitstraining



Gerne organisieren wir hier oder bei Ihnen speziell auf Ihre Organisation zugeschnittene Seminare.

Aktuelle Preise für die Seminare finden Sie auf unserer Website.

Bei Fragen zur Kostenübernahme sprechen Sie uns gerne an.

In Seminarfreien Zeiten kann die Wohnung auch als Ferienwohnung gebucht werden. Preis auf Anfrage



Kulturhof Sültemühle

• • • • • Wege zum Ich Klang

Kulturhof Sültemühle gUG
Sültemühle 1
49626 Bippen-Lonnerbecke
Tel. 0 59 01 / 530 99 62
info@kulturhof-sueltemuehle.de
www.kulturhof-sueltemuehle.de

Kulturhof Sültemühle

• • • • • Wege zum Ich Klang



Ein Ort für
Kunst, Therapie und Besinnung

Ein Ort zum
Lernen, Regenerieren und Kreativ-sein

Burnout-Prävention

Ihnen ist manchmal alles zu viel?

Sie wollen Abstand vom Alltag nehmen
um in ruhiger Atmosphäre innere
Kraftquellen aufzuspüren?

Sie wollen etwas für Ihre körperliche und
seelische Gesundheit unternehmen?

**Ziel unserer Arbeit ist es, mit unseren
Gästen ein spürbar besseres Ausbalancieren
ihrer Lebensstrukturen durch eine individuelle
Schwerpunktsetzung zu erreichen.**

Originalaufnahmen vom Kulturhof Sültemühle



1-3 wöchige, individuelle Intensivprogramme zur Burnout- Prävention

DER WEG:

- Biographische Gespräche und Lernen vom Schicksal
- Kunst, Musik, Humor und Bewegung
- Naturwahrnehmung

- zum Erschließen von kreativem Potential und Kraftressourcen
- zum Entdecken und zur Stärkung eigener Lebensimpulse
- zum Üben von Achtsamkeit und Entspannung

Diese inneren Ressourcen können Sie völlig ohne
künstlerische oder musikalische Vorbildung spielerisch
in einem bewertungsfreien Raum aktivieren.
Der Weg ist das Ziel!

Auf der körperlichen Ebene bauen gesunde Ernährung,
Sauna, Massage und Wickel die sich erschöpfenden
Kraftreserven wieder auf.

Das Größte sich
im Kleinsten zeigt.
Ich bin in Demut
tief verneigt.

Und alles bleibt
Und ändert sich.
Ich nehme meinen Weg
Auf mich.

Ich bin der Stein
Auf meinem Weg,
Das Ziel und auch
Der auf ihm geht.

Norbert J. Mayer



Wege zum Ich Klang