

## In der Natur mit Deiner Natur

Retreat auf der Insel Hiddensee | *Loslassen und bei Dir ankommen*



**Datum:** 06.-10.11.2026

**5-8 Teilnehmerinnen**

**Ort:** Hiddensee, Vitte, Logierhaus am Meer

**Kosten:** 730,00€. Doppelzimmer zu zweit kostet 540,00 € pro Person.

**Anmeldung:** bis zum 06.10.2026.

Für die weiteren Infos s. Webseite.

Auf der bezaubernden Insel Hiddensee wirst Du von der Stille kosten, die Winde einatmen, den Wogen des Meeres lauschen. Das Retreat dient Deiner inneren Stärkung und Selbstführungskunst. Spielerisch, machtvoll, geerdet und frei, im respektvollen achtsamen Umgang werde ich kreative Ausdrucksformen, Innere Achtsamkeit, Impulse zur Vertiefung und Begegnung anbieten. Es wird genügend Zeit zum Austausch in- und outdoor geben. Du wirst bereichert und verändert neue nachhaltige Erfahrungen und leicht umsetzbare Tools für deinen ALL-Tag mit nehmen.

## Dein Leben: Rückblick, Erkenntnis, Ausblick

Dir und Deinem Leben näherkommen



Es gibt Momente im Leben, da möchten wir uns der Frage stellen: Wie war eigentlich mein Leben, wie will ich weiterleben? Oft bringen uns die Herausforderungen dazu, wie z. B. Verluste, Veränderungen, Sinnfragen, Geburtstage usw. Deinen Lebensweg intensiv zu erinnern, bringt einen tiefen Frieden und ein geklärtes, wissen-des Weitergehen.

Wir treffen uns dazu zwei Mal für drei Stunden und bei Bedarf noch ein drittes Mal. Details besprechen wir individuell in einem Vorgespräch. Wenn Du magst, kannst Du zu den Sitzungen eine Person Deines Vertrauens als eine Art Zeugin mitbringen.

## Über mich

„Das wahre Leben ist Begegnung.“ *Martin Buber*

Schon als Kind habe ich mich für das Innere Erleben interessiert. Ich kam mir oft anders als die Anderen vor. Gleichzeitig, ich weiß nicht wie, hatte ich immer einen konstruktiven Einfluss auf meine Umgebung. Ich interessiere mich nicht nur für das, was erzählt wird, sondern für das WIE erzählt wird. Wer bist Du und ich jenseits der Geschichte.

Seit meinen Zwanzigern habe ich mich auf den Weg begeben, meine innere Balance dazu zu finden. „Liebe Deinen Nächsten“ – das habe ich bestens gelernt. Und die Liebe zu mir selbst bleibt bis heute eine innere lebendige Forschungsreise. Mit der Entwicklung zu mir selbst hin und mit guten Begleiterinnen und Ausbildungen, habe ich viele Erfahrungen und Entwicklungen erleben wollen und können. Ich bin meinem inneren Pfad und Bedürfnissen gefolgt, mit vielen Höhen und Tiefen. Meinen Helfern und mir selbst bin ich dankbar dafür, dass ich mich bewahrt habe, auch wenn sich das nicht immer so angefühlt hat.

Als Dipl.-Sozialpädagogin, Beraterin, körperorientierte Psychotherapeutin (HPC) und Supervisorin (DGSV) habe ich über 40 Jahre Menschen aus unterschiedlichsten Lebensbereichen unterstützen dürfen. Heute verstehe ich mich als eine wissen-de erfahrene Wegbegleiterin, Weisheitsträgerin, Würdeanwältin und Suchende. Ich liebe es, Menschen, die in ihre eigene kraftvolle ursprüngliche Essenz zurückkommen wollen, zu begleiten. Mit meiner vielfältigen Herangehensweise begleite ich vertiefend, humorvoll und achtsam zu mehr eigener Selbstführungscompetenz.



Praxis für Körperpsychotherapie (HPC) und Supervision (DGSV)  
Lindenstraße 8, 14467 Potsdam  
Tel. 0170-80 272 03 · post@gabriele-hempel.de  
**[www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)**



Privatpraxis Gabriele Hempel

Psychotherapie · Supervision · Coaching · Seminare

## Angebote 2026-2027

*Für ein bewusstes, würdevolles und erfülltes Leben*

Die Kunst des Alterns | *Jahresgruppe*

FrauenWeise | *InnerCircle*

Retreat | *auf der Insel Hiddensee*

Dein Leben | *Rückblick, Erkenntnis, Ausblick*

Mentoring 1:1 | *Individuelle Begleitung*



# Die Kunst des Alterns

*Ja, das Älterwerden als eine Kunst zu verstehen, macht Sinn. Es hält lebendig, kreativ und erkennt auch an, was ist. Das wir älter werden ist naturgegeben. WIE wir älter werden, darauf haben wir mehr Einfluss, als das meistens bewusst ist. Wie wäre es also, wenn Du beginnst, Dich selbst als die Künstlerin Deines Älterwerdens zu begreifen und Dich dafür an die Hand zu nehmen? Und das nicht nur allein, sondern gemeinsam mit anderen?*



Das Altern ist viel mehr als das, woran viele dabei zuerst denken. Es ist mehr als nachlassende Kräfte, schwindende Attraktivität, Einsamkeit und Krankheit. Wenn wir das Älterwerden so sehen, verschenken wir viele wichtige Entdeckungen, Erkenntnisse und Bedeutung von uns selbst. Diese Lebensphase birgt in sich zugleich neue ungeahnte Möglichkeiten. Du hast so viel schon erlebt, getan, erreicht und trägst viele Erfahrungen über das Leben in Dir. Das Älterwerden ist – aus meiner Sicht – eine kostbare, chancenreiche und bedeutsame Lebensphase, die neue Möglichkeiten eröffnen, wenn Du sie bewusst und im Austausch mit anderen gestaltest.

Eine integrierte Kultur, die uns lehrt, das Älterwerden zu würdigen und zu gestalten, haben wir leider nicht. Wir können, sollten, müssen, damit beginnen – für uns selbst und für unsere Kinder und Kindeskiner.

Es geht in meinen Angeboten nicht um Selbstoptimierung oder den Druck noch etwas erreichen zu müssen. Nein! Es geht darum, Dich selbst liebevoll und achtsam an die Hand zu nehmen und zu führen. Du kannst in Dir verborgene Schätze heben. Du bist bereits die Meisterin Deines Lebens – auch wenn nicht alles gut gelaufen ist. Doch das ist das Leben: Schicksalsschläge, Misserfolge und Herausforderungen gehören dazu.

Das Älterwerden bringt Chancen mit sich, Dich Dir selbst zu widmen: Was lässt Dein Herz singen und Deine Augen leuchten? Du kannst Dich erinnern, was Dich wirklich ausmacht, was von Dir gesehen und gelebt werden will. Und was Du loslassen kannst, weil es nicht mehr passt. Dabei kann es sein, die ein oder andere eingeschliffene Routine oder Überzeugung über Dich selbst und das Leben zu hinterfragen, z. B. den inneren Stresskreislauf an Überverantwortung zu bemerken und unterbrechen zu können. Wir werden uns auch mit den Stärken, die in diese Lebensphase gehören, beschäftigen und ein wirksames Bewusstsein dafür schaffen. Weiterhin wirst Du einfache Tools lernen, die Deinen Körper unterstützen, dass es in Ruhe seine präzise Arbeit machen kann. In all den Themen biete ich regelmäßig Angebote an.

## Die Kunst des Alterns – Jahresgruppe mit Abschlussritual | für Frauen 60+



**Zeiten:** September 2026 – Juni 2027  
9 Samstage von 11–17 Uhr: 12.09.26; 24.10.26.; 21.11.26; 16.01.27; 20.02.27; 13.03.27; 17.04.27; 22.05.27; 20.06.27 plus aktivem Gruppenchat  
**Investition:** 1904,00 € (inkl. MwSt);  
mtl. Ratenzahlung möglich 190,40 €  
**10 Teilnehmerinnen**  
Mit der Überweisung ist Dein Platz bestätigt.  
**Anmeldefrist:** 28.08.2026

Du bist eingeladen, Teil einer Gruppe von Frauen zu sein, die etwas für das eigene Älterwerden tun können, müssen, wollen. Das gibt der Gruppe eine wundervolle inspirierende Kraft. Und Du wirst erkennen, dass Du mit Deinem Erleben nicht alleine bist.

In das Älterwerden hineinleben, den Lebenswandel anerkennen: fühlen, was zu fühlen ist, handeln, was umgesetzt werden kann und wissen, um unsere Bedeutung im Lebenskreislauf – das bringt eine gewinnende Zuversicht und innere Ruhe mit sich.

*„Der Kurs war für mich ein Wendepunkt, mein Älterwerden bewusster in die eigene Hand zu nehmen.“ (Teilnehmerin)*

## FrauenWeise – InnerCircle

Mehrgeneratives Gruppenangebot | Juli 2026 bis Juni 2027



Es ist eine uralte Kultur, dass Frauen am Feuer im Kreis zusammenkommen, um sich zu verbinden, auszutauschen und zu stärken. An diese alte Tradition knüpft mein Angebot an. Wir verbinden uns miteinander; jede Frau hat die Möglichkeit ihre Themen einzubringen und die anderen Frauen geben eine Resonanz dazu. Wir nehmen uns Zeit zum Nach-Spüren, Trommelrhythmus wird uns mit seiner erdenden Wirkung tragen. Wir lernen wirklich zuzuhören und von uns selbst zu sprechen. Wir erfahren, dass wir mit den eigenen Themen nicht allein sind und erleben ein Feld der Stärkung und Vertiefung.

**Wann:** Einmal im Monat, jeweils der 1. oder 2. Dienstag von 17-20 Uhr  
**11 Termine:** 07.07.26; 01.09.26; 06.10.26; 10.11.26; 08.12.26; 12.01.27; 02.02.27; 02.03.27; 06.04.27; 11.05.27; 08.06.27  
**Kosten:** pro Abend 25,00 €  
**Anmeldung:** jeweils bis zum Freitag der Woche vor dem Gruppenabendtermin

## Mentoring 1:1

Ein besonderes Angebot für Dich und Deine Themen



In einem Vorgespräch klären wir Deine Situation, Bedürfnisse und Anliegen. Es gibt im Monat 2 vereinbarte Sitzungen und einen aktiven Chat zu Deinen Fragen, die im Alltag auftauchen. Du erhältst von mir unterstützende Tools, persönliche Rückmeldungen, Hinweise und Anregungen innerhalb von 24 Stunden. Ich bin die Reisebegleiterin an Deiner Seite.