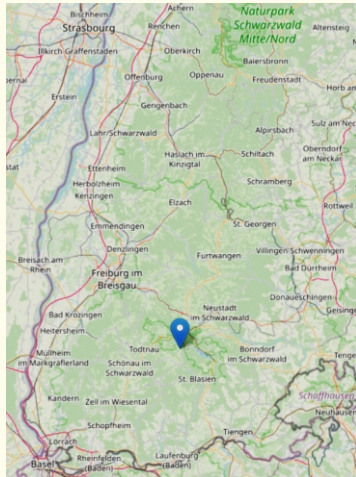




Der Bruderhof

Albweg 6
79837 St. Blasien
Ortsteil Menzenschwand
www.derbruderhof.com



Du kommst von weiter her?
Mit dem PKW erreichst du das Seminarhaus am besten über Freiburg oder Donaueschingen. Bei Anreise per Bahn steht ein zusätzlicher Shuttle-Service zur Verfügung, nähere Auskünfte auf Anfrage.

Pfeifer INTERCOACH  **UtePfeifer** Coaching Workshops
Managementberatung

Ute Pfeifer
Architektin AKH Coach dvct

Zertifizierter Systemischer NLP-Coach
Einzelcoaching, Team-Coaching, auch interkulturelle Teams
Kreative Methoden
Zertifizierte Atelierleiterin für Ausdrucksmalen
Zertifizierter Poesiecoach für Kreatives
und Therapeutisches Schreiben

Litschgistraße 8 (Mühlennest)
79189 Bad Krozingen

Nachrichten, Anfragen zum Retreat an: ute.pfeifer@pfeifer-intercoach.com
oder mobil: 0171 175 7084



03/2026

One Day Out - Raus aus dem Alltag, zur Ruhe kommen, Erneuerung finden.



**Das Frauenretreat im Südschwarzwald.
Ein Sonntag im Mai. Ein Tag nur für dich.**

Manchmal braucht es einen Ortswechsel, um sich auf sich selbst zu besinnen, ohne Ablenkung. Das Frauenretreat „One Day Out“ ist eine hervorragende Gelegenheit, für einen Tag aus dem Alltag auszuweichen, ohne Kofferpacken und Planungsstress - einfach nur Anmelden.

Für wen ist dieses Retreat?

Dieses Retreat ist für Frauen in der Lebensmitte, die spüren, dass ein neuer Abschnitt beginnt. Für Frauen, die eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit, mehr Selbstbestimmung und Klarheit für ihren weiteren Weg in sich tragen.

Die Einladung an Dich!

Dieses Retreat ist eine liebevolle Einladung, innezuhalten und dich neu zu zentrieren. In der geschützten Atmosphäre des Seminarhauses, an einem besonderen Kraftort, darfst du dich willkommen fühlen, ankommen und in die Ruhe finden.

Du kannst dich neu ausrichten, alte Rollen und Erwartungen hinterfragen, sie würdigen und, wo es stimmig ist, loslassen. Du findest zurück in die Verbindung mit deinem inneren Einklang.

Dieser Tag gehört ganz dir.

Er ist kostbare Zeit für Inspiration, für Reflexion, für echte, nährende Begegnungen, mit dir selbst und mit Frauen, die sich in einer ähnlichen Lebensphase befinden.

Day and Time

Das Retreat findet statt
am Sonntag, 17.05.2026
9.15 Uhr bis 16.45 Uhr
Max. 12 Teilnehmerinnen

Anmeldung über

www.pfeifer-intercoach.com
oder per E-Mail
ute.pfeifer@pfeifer-intercoach.com

Der Veranstaltungsort

Eines der schönsten
Seminarhäuser im Schwarzwald
Der Bruderhof
Albweg 6
79837 St. Blasien
Ortsteil Menzenschwand
www.derbruderhof.com

Teilnahmegebühr

EUR / p.P. 310,00 (inkl. Verpflegung)
Frühbucher-Nachlass: EUR 25,00 bis 26.04.2026 (EUR 285,00)

Über mich, deine Seminarleiterin

Ute Pfeifer – Unternehmerin, Führungskraft, Architektin,
Künstlerin, professionelle Coachin, Ehefrau, Mutter und Oma –
und vor allem leidenschaftliche Wegbegleiterin für Frauen,
die ihr Leben bewusst gestalten wollen.

Pfeifer INTERCOACH  **UtePfeifer** Coaching Workshops
Managementberatung

Deine Seminarleiterin stellt sich vor

Ich weiß, wie es sich anfühlt, Verantwortung zu tragen. Für andere da zu sein. Zu funktionieren. Zu leisten. Den Überblick zu behalten und stark zu bleiben, auch wenn es herausfordernd ist.

Und ich weiß auch, wie es sich anfühlt, wenn da noch etwas anderes gelebt werden will: Deine Bedürfnisse, deine Wünsche, deine Sehnsüchte und dieser leise, oder vielleicht schon deutliche Ruf nach Veränderung.

Als Unternehmerin kenne ich Erfolg und Niederlagen.

Als Führungskraft kenne ich Druck, Verantwortung und die Kraft vertrauensvoller Zusammenarbeit.

Als Architektin liebe ich Klarheit und Struktur.

Als Coachin sehe ich dein Potenzial. Als Ehefrau, Mutter und Oma

kenne ich das Leben in all seinen Phasen.

Und genau deshalb sind meine Retreats anders, keine oberflächliche Auszeiten mit Wohlfühl-Floskeln, sondern ein bewusster, kraftvoller Schritt in ein authentisches Leben, das jetzt zu dir passt.



Dein Seminarort „Der Bruderhof“ stellt sich vor

Das außergewöhnliche Seminar- und Retreathaus „Der Bruderhof“ ist im Mai eingebettet in die frische, aufblühende Kraft des Südschwarzwalds. Wenn die Wiesen leuchten, die Wälder in sattem Grün erstrahlen und die Natur zu neuem Leben erwacht, entsteht eine Atmosphäre von Aufbruch, Leichtigkeit und neuer Klarheit – ein Geschenk, das du ganz für dich nutzen kannst.

Das liebevoll und architektonisch ansprechend sanierte Schwarzwaldhaus aus dem 17. Jahrhundert verbindet historischen Charme mit Offenheit und moderner Gestaltung – ein geschützter, inspirierender Ort, ideal für dich, um zur Ruhe zu kommen, dich neu auszurichten und gleichermaßen sanft und wirkungsvoll zu wachsen.



Damit du gut durch den Tag kommst, bitte mitbringen

Jahreszeitgemäße, bequeme Kleidung,

festes Schuhwerk für draußen,

Schläppchen bzw. Wohlfühl-Schuhe für innen,

Schreibzeug für eigene Notizen.

www.pfeifer-intercoach.com

Was dich an diesem besonderen Tag erwartet

- Kreative Selbsterfahrung: Modellieren und intuitives Gestalten mit Ton als sinnliches Erlebnis, bei dem deine Gedanken zur Ruhe kommen und aus deinem Inneren etwas ganz Eigenes entsteht. Du darfst dich überraschen lassen, was in dir schlummert und dir den Weg zeigt.
- Achtsame Naturzeit: Auftanken inmitten schöner Landschaft mit wohltuenden, entlastenden Ritualen und Momenten der Stille. Mit wachen Sinnen spürst du, wie die Natur dich berührt und dir neue Klarheit schenkt.
- Nähe und Gemeinschaft: Warmherziger Austausch unter Frauen, getragen von gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen. Was dich bewegt, darf hier Raum finden, und du darfst gespannt sein auf das, was dir im Miteinander begegnet.



Lass' dich vom Küchenteam kulinarisch verwöhnen!

Regionales, frisch zubereitetes, vitales Mittagessen mit Vorspeise, warmem Hauptgang und Salatbuffet, leichte Pausensnacks, alkoholfreie warme und kalte Getränke.

Du musst auf Besonderheiten bei deiner Ernährung achten?

Dann teile uns deine Wünsche gerne bei der Buchung mit.

Dein Gewinn aus diesem Tag

- Frische Impulse, die deinen Alltag nachhaltig bereichern.
- Neue Klarheit über deine Prioritäten und das, was für dich wirklich zählt
- Spürbare Leichtigkeit, innere Stärke und bewusste Ausrichtung, statt kurzfristiger Motivation



Melde dich an und schenke dir selbst
das größte Geschenk: Zeit für dich.

Jetzt buchen und den Frühbucher-Rabatt ausschöpfen.

Die Anzahl der Plätze ist bewusst klein gehalten - für maximale Qualität.

Farbenfroh trifft Typgerecht

Der Live-Farbworkshop für Frauen.



In unserem Workshop entdeckst du deine persönlichen Farben, solche, die dich intuitiv ansprechen und solche, die dich als Person hervorheben. Ob es sich dabei um jeweils die selben Farben handelt, wirst du in diesem Workshop herausfinden.

Was dich in diesem einzigartigen Workshop erwartet:

Modul 1

Mit Farbe gestalten - an Ausdruck gewinnen mit Coach und Künstlerin Ute Pfeifer

Nach einer Einführung in die Farbenlehre wirst du selbst aktiv: Du arbeitest mit echten Malfarben und entwickelst spielerisch ein Gespür für Farbklänge und harmonische Kontraste. Beim Gestalten deines eigenen Musters entsteht nicht nur ein sichtbares Werk, sondern auch ein lebendiges Gefühl für Farbe. Du schärfst deinen Blick für ungeahnte Farbkombinationen.

Modul 2

Dein Farbtyp und deine Wirkung mit Stilexpertin und Modedesignerin Vivien Altmann

Du erfährst, welcher Farbtyp du bist und warum - fundiert, persönlich und nachvollziehbar. Durch professionelle Analyse lernst du, welche Farben deine Persönlichkeit zum Leuchten bringen und dich frisch, klar und authentisch wirken lassen.

Die Anmeldung

Hier geht es zur Buchung

www.pfeifer-intercoach.com

(Button: Veranstaltungen)



oder per E-Mail:

[ute.pfeifer](mailto:ute.pfeifer@pfeifer-intercoach.com)

@pfeifer-intercoach.com

Der Ort

PfeiferINTERCOACH

Litschgistraße 8 (Mühlennest)
79189 Bad Krozingen
bei Freiburg

Die Fakten

Der Live-Workshop findet statt
am Freitag, 12.06.2026
von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr.
Max. 10 Teilnehmerinnen
EUR / p.P. 225,00, inkl.
Getränke und Snacks
Nachlass: EUR 25,00
bei Anmeldung bis 22.05.2026

 **Pfeifer INTERCOACH** Managementberatung
Ute Pfeifer Coaching Workshops
und Künstlerei

Ute Pfeifer

Architektin AKH Coach dvct
Zertifizierter Systemischer NLP
Team-Coach, auch interkulturelle Teams
Zertifizierte Atelierleiterin für Ausdrucksmalen
Zertifizierter Poesiecoach für Kreatives
und Therapeutisches Schreiben

Litschgistraße 8 (Mühlennest)
79189 Bad Krozingen (bei Freiburg im Breisgau)

www.pfeifer-intercoach.com

Mail: ute.pfeifer@pfeifer-intercoach.com

Tel.: 0171 175 7084



Atelier Vivien Altmann
Modedesignerin, Schnittdirectrice und Stilexpertin
Heimatstraße 13
79102 Freiburg im Breisgau
www.vivien-altmann.de
Mail: atelier@vivien-altmann.de
Tel.: 0174 198 5205

Deine Farben. Deine Energie. Dein Auftreten.



Starte mit uns deine inspirierende Reise!

Farbe ist mehr als nur ein ästhetisches Element, sie ist Ausdruck deiner Persönlichkeit und ein Werkzeug zur Selbstentfaltung. In unserem ganz besonderen Live-Farbworkshop im Mühlennest, mit seinem Malatelier und Studio, lernst du, wie du mit Farben sichtbar wirst, so wie du wirklich bist.

Gemeinsam mit uns, einer erfahrenen Farbexpertin und einer versierten Stilexpertin, begibst du dich auf eine spannende Reise durch die Welt deiner persönlichen Farben und deines persönlichen Stils. Fühl' dich gehalten und getragen, es wird großartig! Wir freuen uns auf dich und deine Farben!

Ute Pfeifer

Vivien Altmann

Was solltest du mitbringen?

Schreibzeug für eigene Notizen, Freude und Neugier am Umgang mit Farben, dein Interesse und deine Offenheit gemeinsam mit uns, eine ganz neue Seite an dir zu entdecken. Malkittel und Schuhüberzieher fürs Atelier sind vorhanden!

Für wen ist der Workshop perfekt?

Für Frauen, die

- Lust haben, mit Farben zu experimentieren und ihr eigenes Farbgefühl zu entwickeln
- sich stilvoll und authentisch zeigen wollen
- endlich verstehen wollen, was ihnen wirklich steht
- ihren Stil vertiefen oder neu entdecken wollen - klar, ehrlich und ohne Verkleidung
- die aufgeschlossen sind für Neues

Am Ende des Workshops weißt du:

- Welche Farben dich unterstreichen - und welche dich unsichtbar machen
- Welcher Farbtyp du bist - mit einem klaren Verständnis, das bleibt
- Wie du Farben im Alltag bewusst und selbstsicher einsetzt

Sei dabei und finde deine Farben.

Für mehr Ausstrahlung, Klarheit und Selbstbewusstsein.

Jetzt buchen und den Frühbucher-Rabatt ausschöpfen, begrenzte Plätze!

Deine Vorteile:

- Du siehst frischer, klarer und präsenter aus, ohne Schminke oder Aufwand
- Du vermeidest Fehlkäufe, weil du deine Farben kennst
- Du wirst selbst zur Expertin, und triffst sichere Entscheidungen für deinen Stil
- Du gewinnst Selbstbewusstsein, weil du dich in deiner Haut wieder erkennst
- Du nutzt Farben strategisch, für Wirkung, Ausstrahlung und Präsenz
- Deine Farben verhelfen dir zu einem guten Lebensgefühl

AtelierINSIDE Zwischen Werkstattgeist und Ausstellungsflair

*Kostenfrei,
ohne Anmeldung*

AtelierINSIDE ist ein lockerer Empfang im Mühlennest, der oberen Etage der historischen Litschgmühle. Dieser besondere Ort lebt von Begegnung und Austausch. Während sich hier bislang Ute Pfeifer als Künstlerin in den eigenen Räumen zeigte, gewährt dieses Mal der Künstlerkollege Matthias Hinkel-Lopez Einblicke in sein Schaffen. Ein passender Termin: Pünktlich zum internationalen Frauentag. Denn zu den zentralen Themen von Matthias' weit gefächerten Arbeiten gehört u.a. die Weiblichkeit. So überrascht es nicht, dass er sein Werk auch als eine „Hommage an die Schönheit“ versteht. Als besondere Geste erhält jede Besucherin eine rote Rose.

Wann: März 2026 / Soirée und Matinée
Termine: Soirée - Freitag, 06.03., 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Matinée - Sonntag, 08.03., 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr
Offenes, flexibles Kommen und Verweilen im Zeitfenster
Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen



Intuitives Malen - Let's go Ferien-Special in den Osterferien für Youngsters

14 bis 16 Jahre

Farben, Formen, Flow - beim intuitiven Malen gibt es kein Richtig oder Falsch. In den Osterferien öffnet das Malatelier im Mühlennest für Jugendliche - Zeit um der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Ohne Vorgaben, ohne Leistungsdruck ist Platz für Experiment, Ausdruck und Spaß. Ob wild, leise, bunt oder abstrakt, gemalt wird, was sich im Moment gut anfühlt. Vorkenntnisse? Nicht nötig. Neugier und Lust auf Kreativsein reichen völlig aus – und wenn du mal Hilfe beanspruchen möchtest, bekommst du lockere Unterstützung. Nutze die Chance, dich in einem Künstleratelier auszuprobieren - ein Erlebnis, das nicht alltäglich ist.

Wann: April 2026 Wochentag: Donnerstag
Einzeltermine: (1) 02.04., (2) 09.04., Termine einzeln buchbar
Uhrzeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen
Teilnahmegebühr, je Termin: EUR 30,00

Vorankündigung für Juli 2026

Atelier3

Drei Stunden freies Malen für Erwachsene

Atelier3 ist ein in unregelmäßigen Abständen immer wiederkehrendes Angebot den eigenen künstlerischen Ideen nachzugehen. Es stehen **Papier und wasserlösliche Gouachefarben** bereit, gearbeitet wird **hauptsächlich stehend an angepinntem Papier**.

Wann: Juli 2026 Wochentag: Samstag
Termin: (1) 11.07., (2) 25.07. Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen
Teilnahmegebühr, je Termin: EUR 45,00



Kaminabend in der Mühlenstube

Ein kleines feines Event in besonderer Atmosphäre mit ansprechenden künstlerischen Beiträgen und kulinarischem Genuss

Die Mühlenstube in der historischen Litschgmühle bietet den idealen Raum für gemütliche und auch spritzige, kunstsinnige Kaminabende. In stimmungsvoller Atmosphäre erhalten Künstlerinnen und Künstler, z.B. aus Musik oder Zauberei, Gelegenheit, ihre Kunst mit dem aufmerksamen Publikum zu teilen. Zum Entrée, in der Pause oder danach gibt es aus der Pantryküche einen „Schmackofatz“, eine Suppe oder Fingerfood, sowie eine süße Überraschung, dazu eine kleine feine Getränkeauswahl.



Veranstaltung 1

Kaminabend „traditional“

Ein heiterer Lieder- und Klavierabend: „Ein Ehepaar packt aus“

Das Musikerehepaar Claudia und Philipp Moehre (Gesang und Klavier) erzählt Geschichten aus dem gemeinsamen Ehealltag. Zwei Charaktere, wie gemacht für das Eheglück: die schöne Gattin, pragmatisch, lebensklug, der geniale Ehemann an den Tasten. Es werden große Fragen gestellt: „Warum soll eine Frau kein Verhältnis haben?“ Und ist es nicht klüger, auf den Rat „Nehmen Sie 'nen Alten“ zu hören anstatt sich nach dem „Schönen fremden Mann“ zu verzehren? Ein Abend voller Charme, Witz und Wiedererkennung.

Wann: März 2026 Wochentag: Samstag
Termin: 28.03. Uhrzeit: 19.00 Uhr (Einlass 18.15) bis 22.30 Uhr
Wo: Litschgistraße 8 (Mühlenstube), 79189 Bad Krozingen
Gastgeber: Ehepaar Ute und Matthias Pfeifer

Anmeldung per E-Mail, ab Anfang Januar bis 20. März 2026

Veranstaltung 2

Kaminabend „Summer Edition“

Ein zauberhaft launig-leichter Sommersonntagnachmittag

Marko Ripperger zaubert mit klassischen und modernen Requisiten - mal vertraut, mal kurios, mal wunderbar merkwürdig. Mit seiner verblüffenden Zauberei bringt er sein Publikum zum Staunen und Rätseln. Man darf sich auf zauberhafte Momente freuen, die diesen Spätnachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Wann: Juni 2026 Wochentag: Sonntag
Termin: 28.06. Uhrzeit: 16.00 Uhr (Einlass 15.15) bis 19.30 Uhr
Wo: Litschgistraße 8, 79189 Bad Krozingen
Bei schönem Wetter: im Innenhof
Bei schlechtem Wetter: in der Mühlenstube
Gastgeber: Ehepaar Ute und Matthias Pfeifer

Anmeldung per E-Mail, ab 20. April bis 20. Juni 2026

Beide Veranstaltungen mit besonderem Gästekonzept:

Kostenausgleich/Teilnahmegebühr: „Hut-Honorar“ für die Künstlerinnen und Künstler, „Pay-what-you-want-Spende“ für die Köchin und den Koch.

Alle aktuellen Termine auf einen Blick

Vergiss nicht, dass du bunte Flügel hast
Donnerstag, 05.02., 12.02., 19.02.2026

Die Freitagsmaler:innen

Freitag, 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.2026

ImpulsRaum

Präsenz: Mittwoch, 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026
Digital: Montag, 02.03., 09.03., 23.03., 30.03., 13.04.2026

AtelierINSIDE

Freitag, 06.03. und Sonntag, 08.03.2026

After-Work Painting - kreativ, bunt und unbeschwert

Freitag, (1) 13.03., (2) 27.03., (3) 10.04.2026

Intuitives Malen - Let's go

Donnerstag, (1) 02.04., (2) 09.04.2026

Schreib' dich glücklich

Präsenz: Mittwoch 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.2026
Digital: Samstag, 09.05., 16.05., 23.05. 30.05.2026

One Day out

Sonntag, 17.05.2026

Farbenfroh trifft Tyggerecht

Freitag, 12.06.2026

Von der Muse geküsst

Freitag, 19.06., 26.06.2026

Kaminabend „traditional“

Samstag, 28.03.2026

Kaminabend „Summer Edition“

Sonntag, 28.06.2026

Atelier3 (Vorankündigung)

Samstag, (1) 11.07., (2) 25.07.2026

Weitere Informationen findest du auf der Homepage www.pfeifer-intercoach.com, unter **Veranstaltungen**.

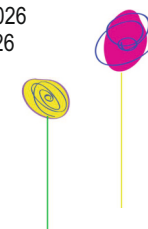
Hier kannst du dich zu den Kursen, Seminaren usw. anmelden.

Ute Pfeifer

Architektin AKH, Coach dvct, Zertifizierter Systemischer NLP-Coach, Team-Coach, Zertifizierte Atelierleiterin für Ausdrucks malen, Zertifizierter Poesiecoach für Kreatives / Therapeutisches Schreiben
PfeiferINTERCOACH

Coaching Workshops Managementberatung
Litschgistraße 8, 79189 Bad Krozingen bei Freiburg
Tel.: 0171 175 7084

E-Mail: ute.pfeifer@pfeifer-intercoach.com



Anmeldung / Buchung



Auszeiten

Veranstaltungen Februar bis Juni 2026

Das Mühlennest in der historischen Litschgmühle in Bad Krozingen ist der örtliche Mittelpunkt der PfeiferINTERCOACH-Veranstaltungen. Mit ihrem einladenden Ambiente sind die Räume geradezu geschaffen für wohlthuende, schöpferische Auszeiten. In Workshops und Seminaren findest du hier Ausgleich, Gelassenheit und neue Kraft. Ergänzend dazu gibt es im Juni ein Frauenretreat im Seminar- und Retreathaus „Der Bruderhof“ in Menzenschwand bei St. Blasien im Südschwarzwald.

Ende März erfüllt ein spritziger, musikalischer Kaminabend die historische Mühlenstube mit Evergreens, wohl dosiertem Wortwitz und viel Charme. Mit dem Kaminabend–Sommer Edition verlegen wir Ende Juni bei schönem Wetter die heimelige Gemütlichkeit in den geschützten Mühleninnenhof und erleben wahrhaft zauberhafte Momente.

Für alle, die viel unterwegs sind oder einen engen Zeitplan haben, steht auch ein digitales Angebot zur Verfügung. Alle Veranstaltungen werden von mir persönlich oder, je nach Ankündigung, in vertrauter Kooperation geleitet.



Von der Muse geküsst

MiniLab: Kombikurs Intuitives Malen und Kreatives Schreiben

Hier geht es um die wunderbare Symbiose zwischen Schreiben und Malen. Du erhältst für beides achtsame Anleitung und individuelle, einfühlsame Unterstützung, so dass du dich mühelos auf deinem kreativen, vielleicht neuen Weg entfalten kannst. Die Aufenthalte im Schreibstudio und Malatelier geben dir Raum und Orientierung. Sie sind geschützte Orte, wo du dein eigener Mittelpunkt sein darfst, deinen Intuitionen folgen und dein Herz sprechen lassen kannst. Du wirst viel Freude, Anregung und Entwicklung erfahren.

Wann: Juni 2026

Wochentag: Freitag

Einzeltermine: 19.06., 26.06.

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 60,00 (insgesamt)



Schreib' dich glücklich

Kreatives Schreiben für mehr Leichtigkeit

Grauer Alltag und Eintönigkeit ade! Lass' ein neues Highlight in dein Leben! Du verspürst in dir den Wunsch nach mehr Freude und Tiefsinn? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Wir nutzen die gemeinsame Zeit in diesem Mini-Lab in erster Linie als Spiel mit Buchstaben, Wörtern und Satzanfängen, kurz mit fantasievollen Schreibübungen. Das sind Schreibaufgaben zu ganz unterschiedlichen Themen mit einer Bearbeitungszeit von etwa zehn bis zwanzig Minuten. Du darfst kühn, heiter bis lustig sein, nachdenklich und ernst, Türen öffnen und dich deinem Einfallsreichtum hingeben. Lass' dich spielerisch in die Welt des Schreibens entführen und vielleicht entdeckst du dabei eine neue Leichtigkeit oder eine bisher unbekannte kreative Kraft in dir. Es bedarf keiner besonderen literarischen Fähigkeiten. Du bekommst leicht umsetzbare Tipps im Umgang mit der Sprache!

Schreib' dich glücklich - PRÄSENZ

Wann: April / Mai 2026

Wochentag: Mittwoch

Einzeltermine: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 100,00 (insgesamt)

Schreib' dich glücklich - DIGITAL

Wann: Mai 2026

Wochentag: Samstag

Einzeltermine: 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.

Uhrzeit: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Teilnahmegebühr: EUR 100,00 (insgesamt)

**DIGITAL
DIGITAL
DIGITAL**

ImpulsRaum

Coaching für Fokus und Balance

In nur jeweils anderthalb Stunden erhältst du im **ImpulsRaum** genau diesen einen Funken, den du für Klarheit, innere Ruhe und neue Perspektiven benötigst. Du bekommst Impulse, die dich dabei unterstützen, dich selbst besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und Orientierung zu haben. Hier darfst du dich zeigen, Fragen stellen und mit Unterstützung deine eigenen Antworten finden, um Wege zu gehen, die für dich stimmig sind. Lass uns gemeinsam in fünf Einheiten Neues und Hilfreiches entdecken:

- (1) Persönliche Entwicklung - erkenne dein Potenzial und vertraue darauf
- (2) Beruf und Karriere - spüre, wohin dein Herz dich zieht
- (3) Work-Life-Balance - finde zu dir selbst und zu deiner Energie (zurück)
- (4) Beziehungen und Kommunikation - Klarheit für Herz und Kopf
- (5) Entscheidungen / Herausforderungen - mutig nächste Schritte gehen

ImpulsRaum - PRÄSENZ

Wann: Februar / März 2026

Wochentag: Mittwoch

Einzeltermine: 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 125,00 (insgesamt, keine Einzelbuchungen)

ImpulsRaum - DIGITAL

Wann: März / April 2026

Wochentag: Montag

Einzeltermine: 02.03., 09.03., 23.03., 30.03., 13.04.

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr: EUR 125,00 (insgesamt, keine Einzelbuchungen)

**DIGITAL
DIGITAL
DIGITAL**

One Day Out

Das Frauenretreat im Südschwarzwald

Raus aus dem Alltag. Rein in deine Auszeit. Manchmal braucht es nur einen Tag und einen Ortswechsel, um wieder ganz bei sich anzukommen. Das Frauenretreat „One Day Out“ schenkt dir genau das: eine bewusste Pause vom Alltag - ohne Kofferpacken, ohne großen Planungsstress. Dieser Tag ist eine liebevolle Einladung, dir selbst Aufmerksamkeit, Zeit und Raum zu geben. Zum Durchatmen, Auftanken und Neu-Ausrichten. Du sammelst wertvolle Erfahrungen und Impulse, die dich auch danach noch begleiten und dauerhaft mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringen.

Was dich erwartet:

- Achtsame Naturzeit: Inmitten schöner Landschaft zur Ruhe kommen, Energie tanken und wohlthuende Rituale erleben
- Kreative Selbsterfahrung: Intuitives Modellieren mit Ton - ein sinnlicher Prozess, der deine Gedanken klärt und neuen inneren Raum schafft
- Nähe und Gemeinschaft: Warmherziger Austausch unter Frauen, getragen von Vertrauen, Offenheit und Wertschätzung.
- Frischzubereitetes, gesundheitsbewusstes Essen / Snacks

Wann: Mai 2026

Wochentag: Sonntag

Termin: 17.05.

Uhrzeit: 09.15 Uhr bis 16.45 Uhr

Wo: Der Bruderhof, Albweg 6,

79837 Menzenschwand bei St. Blasien

Teilnahmegebühr: EUR 310,00 (insgesamt)

Frühbucher-Nachlass: EUR 25,00 bis zum 26.04.2026 (EUR 285,00)



After-Work Painting - kreativ, bunt und unbeschwert

Für junge Erwachsene: Komm' vorbei, lass' den Alltag los

Tauche ein in einen kreativen Abend voller Farbe, Leichtigkeit und Lebensfreude. In entspannter, ungezwungener Atmosphäre malen wir auf großen Papierbögen mit leuchtender Gouachefarbe – intuitiv, frei und ohne Regeln. Kleine inspirierende Impulse bringen dich schnell in den Groove, alles entsteht ganz aus dem Moment. Perfekt, um abzuschalten, loszulassen und einfach Spaß zu haben. Dazu gibt es prickelnde Getränke und kleine Snacks. Ob alleine, mit Freundinnen und Freunden als After-Work-Crew – hier geht es ums Ausprobieren, um Ausdruck, Erlebnis und Genuss. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mit dem gut gelaunten **Stefan Vögtle**, Anfang dreißig und sympathisch, wird's am Farbmischpult locker und ideenreich – das perfekte andere Freizeit-Event!

Wann: März / April 2026

Wochentag: Freitag

Einzeltermine: (1) 13.03.

Termine einzeln buchbar

(2) 27.03.

(3) 10.04.

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr+

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr, je Termin: EUR 40,00

Einzelflyer demnächst

Farbenfroh trifft Typgerecht

Der Live-Farbworkshop für Frauen



Einzelflyer demnächst

In diesem 2-Modul-Workshop entdeckst du deine persönlichen Farben und lernst, wie du sie strategisch einsetzen kannst, für mehr Wirkung, Ausstrahlung und Präsenz.

Modul 1

Mit Farbe gestalten - an Ausdruck gewinnen mit Coach und Künstlerin Ute Pfeifer

Nach einer Einführung in die Farbenlehre wirst du selbst aktiv: Du arbeitest mit echten Malfarben und entwickelst spielerisch ein Gespür für Farbklänge und harmonische Kontraste.

Modul 2

Dein Farbtyp und deine Wirkung

mit Stilexpertin und Modedesignerin Vivien Altmann

Du erfährst, welcher Farbtyp du bist und warum - fundiert, persönlich und nachvollziehbar.

Wann: Juni 2026

Wochentag: Freitag

Termin: 12.06.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 225,00 inkl. Getränke und Snacks (insgesamt)

Frühbucher-Nachlass: EUR 25,00 bis zum 22.05.2026 (EUR 200,00)

Vergiss nicht, dass du bunte Flügel hast

Kreativ sein, mit Farben experimentieren, Inspiration tanken

Ein wahrer Stimmungsaufheller bei kalter und grauer Witterung – genau das ist diese sich wiederholende Workshopserie. Fühl' dich herzlich eingeladen, deine Kreativität zu entfalten und wohlthuende Gedanken willkommen zu heißen! Dieses Mal erwarten dich drei aufeinander folgende Ateliertermine in gewohnt entspannter und wertschätzender Atmosphäre. Gemalt wird im Stehen mit wasserlöslicher Gouachefarbe auf großen Papierbögen. Kleine, inspirierende Impulse unterstützen dich dabei, mühelos in den kreativen Prozess einzutauchen. Gleichzeitig bist du frei, deiner Intuition zu folgen. Bring' deine guten Energien in Fluss und lass' aus dem Moment heraus deine ganz persönlichen, ausdrucksstarken Bilder entstehen. Du wirst dabei begleitet und erhältst achtsame, unterstützende Impulse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann: Februar 2026

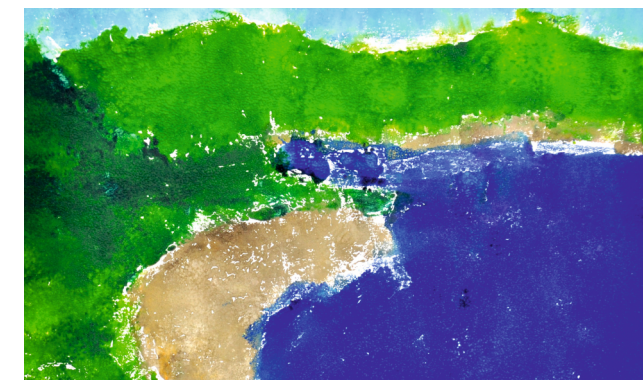
Wochentag: Donnerstag

Einzeltermine: 05.02., 12.02., 19.02.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 90,00 (insgesamt)



Die Freitagsmaler:innen

Für Silver Ager: Ein Vormittag, der dir gehört

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Lust haben, kreativ zu werden und Neues auszuprobieren – auch ohne Vorkenntnisse. Wenn du offen für Experimente bist, frische Ideen in dein Leben lassen möchtest und Malen ohne Anspruch auf Perfektion erleben willst, bist du hier genau richtig. Stell' dir vor, dein Bild entwickelt sich spontan und ganz anders, als du es dir ursprünglich vorgestellt hast - genau darin liegt der besondere Reiz. Du wirst behutsam begleitet, so dass das Malen mit den wasserlöslichen Gouachefarben zu einem spielerischen Spaziergang auf deinem weißen Blatt Papier wird. Sollte das Stehen an der Malwand zu anstrengend werden, keine Sorge - im Atelier gibt es ausreichend Hocker zum Sitzen. Gemeinsam genießen wir die Freude am kreativen Tun und entdecken dabei auf liebevolle Weise uns selbst – vielleicht sogar ganz neu.

Wann: Februar / März 2026

Wochentag: Freitag

Einzeltermine: 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.

Uhrzeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Litschgistraße 8 (Mühlennest), 79189 Bad Krozingen

Teilnahmegebühr: EUR 120,00 (insgesamt)