# ORGODYNAMIK
## INSTITUT

Körper - Bewusstsein - Beziehung

2027

*... dem Leben gewidmet.*

www.orgodynamik.de

# WILLKOMMEN 2027

## MITTEN IN ALLEM:

### dem eigenen Leben auf der Spur

Wir müssen nicht lange darüber reden, wie turbulent und verunsichernd unsere Zeit ist. Engpässe, Umbrüche, Herausforderungen – und auch Erschöpfung – kennen wir alle.

Gerade dann wird Wesentliches spürbar: Was trägt mich?
Was ist mir wirklich wichtig?
Was stimmt für mich – und was nicht mehr?
In Kontakt sein mit dem, was in uns geschieht. Uns nicht übergehen.
Der eigenen Wahrnehmung trauen.

## VON DORT DEM LEBEN BEGEGNEN.

Wir brauchen Boden. Für Nähe zu anderen und die Verbindung zu uns selbst. Für das, was sich verändert und das, was wir nicht ändern können. Für Neugier, Lust und Freude.

BEI SICH SEIN UND VERBUNDEN BLEIBEN.
HALT FINDEN UND BEWEGLICH SEIN.
DEM EIGENEN FOLGEN UND OFFEN BLEIBEN
FÜR DAS, WAS UNS BEGEGNET.

Mit diesem Blick gestalten wir 2027 unterschiedliche Räume: mit Körper und Bewusstsein, Stille und Bewegung, Eigenem und Gemeinsamem, Tiefe und Lebensfreude.

Wir bringen unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung in Orgodynamik und Bewusstseinsarbeit mit. Und bleiben selbst mittendrin: lernend, forschend und uns gegenseitig inspirierend.

HERZLICH WILLKOMMEN.

Dr. Gabrielle St. Clair & Frithjof Bergig

## ANKOMMEN BEI DIR

Raus aus dem täglichen Strom.
Innehalten, Impulse bekommen
und miteinander teilen. S. 5

## AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Bei mir sein und dir nah sein.
Wie findet beides zusammen? *online* S. 4

## DEINE FLOWZEIT – DEINE SEELENZEIT

Ahhh ... Zeit, die wirklich dir gehört.
Natur, Kreativität, Bewegung, Rückzug,
Begegnung – und dem folgen, was dich zieht. S. 6

## EINZEL-RETREATS

Eine Auszeit
Für Klärung - Neuorientierung -
Selbstverankerung - Ausrichtung S. 7

## MEHR RAUM FÜR DICH

Wenn Sorgen und Ängste eng machen,
wieder Raum gewinnen. Stille, Klarheit
und neue Möglichkeiten finden. S. 8

## AUFRECHT UND ZÄRTLICH

Dem Leben ins Auge schauen. Berührbar bleiben.
Für das Lebendige einstehen. Zärtlichkeit als fast
vergessene humane Qualität. S. 9

## ELDERS-JAHRESZYKLUS

Endlich geht's los, ihr Elders!
Dem gelebten Wissen vertrauen –
und neugierig bleiben auf das, was vor uns liegt. S. 10

## ORGODYNAMIK-JAHRESZYKLUS

Halt finden. Lebendigkeit spüren.
Dem eigenen Ruf folgen. Gemeinsam
und Verbunden mit dem Wesentlichen. S. 12

EINSTIEG & KENNENLERNEN

# Autonomie und Verbundenheit

*Schlüssel orgodynamischer Lebenskunst*

Wie frei können wir
in Beziehungen sein?
Und wie verbunden bleiben,
wenn wir ganz bei uns sind?

Nähe und Rückzug, Eigenständigkeit und Verbindung
– beides gehört zu uns. Es geht darum herauszufinden,
was für uns stimmig ist und uns nährt.

*Wie viel Nähe können wir leben und uns darin frei fühlen?*
*Wie viel Freiheit spüren und zugleich verbunden bleiben?*

Mit Energie-, Körper- und Bewusstseinstools aus der Orgodynamik.

## EIN KOSTENLOSER ONLINE - TERMIN

zum Kennenlernen der orgodynamischen Arbeit und für
Fragen zu Seminaren sowie Aus- und Weiterbildungen.

| | |
|---|---|
| TERMINE | Sa., 20.02.2027, 10:00 bis 11:30 Uhr<br>Fr., 30.04.2027, 18:00 bis 19:30 Uhr |
| MIT | Frithjof Paulig |
| DAUER | je 90 Min. |
| KOSTEN | Kostenfrei |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de<br>hinterlasse deine E-Mail-Adresse und deinen Namen.<br>Wir senden dir einen Zoom-Link zu. |

AUCH 2027 DABEI:

## Heiligenfeld-Kongress

*„Was ist Gesundheit in einer kranken Welt?“*

| | |
|---|---|
| TERMIN | 03. - 06.06.2027 |
| WORKSHOP | Fr., 04.06.2027 |
| MIT | Dr. Gabrielle St.Clair und Frithjof Paulig<br>„Aufrecht und zärtlich – Dem Leben ins Auge schauen.<br>Berührbar bleiben. Für das Lebendige einstehen.“ |
| ANMELDUNG | www.kongress-heiligenfeld.de |

EINSTIEG & KENNENLERNEN

Orgodynamischer Erlebnis-Vortrag und Themen-Tag in Köln

# Ankommen bei Dir

*Achtsam. Liebevoll. In deiner Mitte.*
*Eine Auszeit in bewegten Zeiten.*

Wir leben in bewegten Zeiten. Vieles ist ungewiss, und zwischen Krisen, Anforderungen und der Fülle des Alltags können Sorgen und Ängste unseren inneren Raum besetzen.

*Wie können wir inmitten all dessen bei uns bleiben? Wie können wir uns Halt, Geborgenheit und Lebendigkeit schenken, wenn im Außen nicht alles sicher ist?*

An diesem Tag wenden wir uns nach innen und erforschen, was es braucht, uns selbst liebevoll und präsent zu begegnen und wieder tiefer zu spüren, was uns nährt und was wir wirklich brauchen.

Wir öffnen Raum für Liebe, Stille, Frieden, Lebendigkeit und Sein – mit sanften Ritual- und Achtsamkeitsübungen, Körperarbeit, Dialog und orgodynamischen Bewusstseinstools.

*„… eine radikal ehrliche Zuwendung zu dir selbst und ein Lauschen auf das, was in diesem Moment durch dich ins Leben möchte."*

| | |
|---|---|
| TERMINE | Fr., 23.04.2027, 18:00 - 21:00 Uhr Vortrag<br>Sa., 24.04.2027, 10:00 - 17:30 Uhr Tages-Workshop |
| ORT | Köln |
| MIT | Frithjof Paulig & Anke Makai |
| KOSTEN | 30,- € / 105,- € - Kombipreis: 115,- € |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

# Deine Flowzeit – deine Seelenzeit

**WAS WÄRE, WENN DEINE ZEIT FÜR EIN PAAR TAGE WIRKLICH DIR GEHÖRT?**

Unabgelenkt dem folgen, was dich zieht …
*deiner Neugier, deinem Flow, dem, was in Dir Raum sucht.*

Am Rand des Habichtswaldes
entsteht Raum dafür.

Du kannst
schreiben, malen, lesen, wandern,
an einem eigenen Projekt arbeiten,
dich zurückziehen oder einfach sein.

**Ein loses Rahmenprogramm**
gibt den Tagen Halt.
Morgens und zu ausgewählten Zeiten öffnen wir gemeinsame Erfahrungsräume: bewegte Meditation, Grounding und Embodiment, sanfte Körperarbeit, Diaden, Bewusstseinszugänge, Begegnung und Berührung.
Du wählst, was dich interessiert
und wohin du tiefer gehen möchtest.

Dazwischen gehört die Zeit dir – ICH-Zeit.
Natur, Wandern, Sauna, Schwimmbecken, Massage, Einzelbegleitung und vegetarische Buffets laden zum Genießen ein.

So verweben sich **eigene Flowzeit, Begleitung und gemeinsames Erleben** -
mit viel Freiheit, deiner Spur zu folgen und vielleicht deutlicher zu hören,
was im Alltag leicht übertönt wird.

| | |
|---|---|
| TERMIN | Do., 29.07.2027, Beginn: 15:00 Uhr<br>So., 01.08.2027, Ende: 14:00 Uhr |
| ORT | Edermünde am Habichtswald, Nähe Kassel |
| MIT | Frithjof Paulig |
| KOSTEN | 260,- € zzgl. U/V |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

NATUR KREATIVITÄT BEGEGNUNG ICH-ZEIT LEBENDIGKEIT

# EINZEL-RETREATS

## Ein ganz persönlicher Raum

### Eine Auszeit

*für Klärung – Neuorientierung – Selbstverankerung – Ausrichtung*

### Retreat-Charakter

Möglich sind z.B. 1 bis 5 Tage bei Kassel, täglich ca. 2 - 4 Std. Zeiten und Dauer werden individuell und flexibel vereinbart. Einzelbegleitung und freie selbstgestaltete Zeit wechseln sich ab.

### Für Sie, wenn Sie …

- an einem Übergang stehen oder
- eine Entscheidung klären möchten
- sich erschöpft fühlen und neue Kraft schöpfen wollen
- eine Lebensfrage tief erforschen möchten
- vertraute Verhaltensmuster verstehen und verändern möchten
- Situationen systemisch erfassen und klären wollen.



### Wesentliche Elemente

Verlangsamen – Nachspüren und Durchklären – auftanken – Zusammenhänge erkennen – Beziehungsdynamiken verstehen – Übergänge bewusst erforschen und gestalten – Handlungspotenziale neu ausrichten.



### Mit Frithjof Paulig

Dipl.-Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie

Ich begleite Sie auf den Ebenen von Körper, Geist, Gefühl, Intuition und Essenz. Dabei verbinde ich Orgodynamik, Trans-Systemik und weitere Ansätze sowie meine langjährige Erfahrung in der Führungskräfteentwicklung.

### Honorar und Ort

Einzelbegleitung / Retreat: 110,- € pro Stunde
Paarbegleitung: 150,- € pro Stunde
Die ersten 20 Minuten zum Kennenlernen sind kostenfrei.
Ort: Fritzlar - Nähe Kassel

### Kontakt

✉ info@orgodynamik.de
✆ 0170-238 42 94

*Nach Hause kommen, zu sich selbst. Wirken, in der Welt.*

# Mehr Raum für dich -

## *Weite finden und dem eigenen Weg vertrauen*

(in Köln)

*„Zwischen dem, was geschieht und dem, wie wir darauf antworten, liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und unser Potenzial."*

Manchmal wird der innere Raum eng:
Eine Entscheidung steht an, eine Beziehung verändert sich, Sicherheiten geraten ins Wanken. Sorgen und der Wunsch nach Kontrolle nehmen dann schnell viel Raum ein.

**Wie finden wir auch im Ungewissen wieder Weite? Wie werden wir stiller und nehmen wahr, was für uns wirklich stimmig ist?**

An diesem Wochenende erforschen wir, was uns eng werden lässt und was wieder Raum schafft.

In Bewegung und Stille, mit Körper- und Wahrnehmungsarbeit, Dialog und orgodynamischen Bewusstseinstools geben wir auch dem Ungewissen Raum, ohne es vorschnell auflösen zu müssen.

Aus dieser Weite wachsen Klarheit und Vertrauen –
und neue Möglichkeiten für den eigenen Weg
werden sichtbar.

| | |
|---|---|
| TERMIN | Fr., 08.10.2027, 18:00 Uhr<br>So., 10.10.2027, 14:00 Uhr |
| ORT | "Familienbegleitung Sehringer", Baudristr. 8, Köln |
| MIT | Frithjof Paulig & Anke Makai |
| KOSTEN | 260,- € zzgl. U/V |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

# Aufrecht
# und zärtlich

*Dem Leben ins Auge schauen.*
*Berührbar bleiben.*
*Für das Lebendige einstehen.*

Klar sein, ohne hart zu werden.
Berührbar bleiben, ohne sich zu verlieren.

Aufrecht sein heißt, wahrzunehmen, was ist,
die eigene Wahrheit nicht zu übergehen und
Ja oder Nein sagen zu können.

Zärtlichkeit – vielleicht eine fast vergessene
humane Qualität: achtend und entschieden,
aber auch leicht, spielerisch, voller Daseinsfreude
und ohne Auftrag. Sie nimmt das Zarte und
Verletzliche wahr, ohne es mit Schwäche
zu verwechseln.

Drei Tage zum Experimentieren – in Bewegung
und Stille, im Ritual und echtem Austausch.

Wo braucht es Mut, wo Behutsamkeit –
und wo die Freiheit, einfach da zu sein?

Wir alle wissen um diese Qualitäten. Zeit, ihnen
zu vertrauen und sie mehr nach vorn kommen
zu lassen – für uns selbst, unsere Beziehungen
und unsere Welt.

| | |
|---|---|
| TERMIN | Do., 11.11.2027, 18:00 Uhr<br>So., 14.11.2027, 14:00 Uhr |
| ORT | Edermünde Besse am Habichtswald bei Kassel |
| MIT | Dr. Gabrielle St.Clair & Frithjof Paulig |
| KOSTEN | 340,- € zzgl. U/V |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

# ELDERS-JAHRESZYKLUS:

## „HALT FINDEN – LEBEN SPÜREN – ICH SELBST SEIN“

### MITTEN IM LEBEN

ab 60 oder wenn du Lust darauf hast

Viele Jahre gelebtes Leben.
Wir haben gesucht, uns verirrt, gewagt,
geliebt, verloren und neu begonnen.
Vieles wissen wir inzwischen – und
manches vielleicht weniger denn je.

Elder sein heißt für uns nicht, die
Antworten zu kennen. Vielleicht liegt
gerade darin eine Freiheit: diese Lebenszeit
bewusst zu bewohnen, neugierig zu bleiben
und immer wieder neu zu fragen.

Denn das Leben bewegt sich weiter.
Die Welt verändert sich, unser Körper,
unsere Beziehungen, das, was uns wichtig ist.
Manches trägt nicht mehr wie früher,
anderes wird kostbarer. Und manchmal
überrascht uns, was möglich wird.

Gemeinsam schauen wir: Was trägt uns heute?
Was bringt uns zum Klingen? Was möchten wir
bewahren, was loslassen? Und wofür sind wir offen?

Zwischen Mit-sich-selbst-Sein und
Verbundensein, Kraft und Verletzlichkeit,
Wissen und Nichtwissen.

Nicht fertig sein müssen.
Mitten im Leben sein.
Und neugierig auf das, was uns
entgegenkommt.

## 01 HALT FINDEN

*Was trägt mich heute?*

Wenn Vertrautes sich verändert und Gewissheiten fragiler werden: Was gibt mir Boden? Was trägt in mir und zwischen uns – auch wenn ich nicht weiß, wie es weitergeht?

**04.–07.02.2027**

## 02 LEBEN SPÜREN

*Was bringt mich zum Klingen?*

Kraftvoll und zart, wild und still, lustvoll, neugierig, verletzlich. Was wird spürbar, wenn Vergleichen leiser wird und das Leben seinen eigenen Ausdruck findet?

**05.–08.08.2027**

## 03 ICH SELBST SEIN

*Zuhause in mir. Im Leben. In Resonanz.*

Bewahren, was kostbar ist. Loslassen, was nicht mehr mitmuss. Innehalten – und offen sein für eine Zukunft, die wir nicht schon kennen müssen.

**03.–06.02.2028**

| | |
|---|---|
| MIT | Dr. Gabrielle St.Clair und Frithjof Paulig |
| KOSTEN | Zyklus: € 1.160,-- zzgl. U/V<br>Module einzeln: € 410,-- zzgl. U/V |
| ORT | Edermünde am Habichtswald, Nähe Kassel |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

# ORGODYNAMIK-JAHRESZYKLUS

## EIN JAHR FÜR DICH –

*Drei intensive Erfahrungsräume für Körper, Beziehung und ein waches Leben*

Manchmal braucht es einen Ort,
an dem wir nicht funktionieren,
nichts erreichen und auch nicht
schon wissen müssen, wohin es geht.

Einen Ort, an dem wir langsamer
werden und wahrnehmen:
Was geschieht gerade in mir?
Was sagt mein Körper? Was gibt mir Halt?
Was macht mich lebendig?
Und wohin zieht es mich?

Die Orgodynamik verbindet Körpererfahrung, Bewusstseinsarbeit, Beziehung und kreativen Ausdruck. Sie lädt dazu ein, dem eigenen Erleben neugierig zu folgen – auch dem Unvertrauten, dem Zarten und dem, was sich nicht gleich erklären lässt.

Raum, uns selbst nahe zu sein, Vertrautes neu zu betrachten und zu entdecken, was in uns nach Leben sucht.

Drei "Intensives" öffnen dafür über das Jahr unterschiedliche Erfahrungsräume.

## I GEHALTEN SEIN – MIR SELBST FOLGEN

*Was trägt mich – und woran spüre ich, was für mich stimmt?*

Im Körper ankommen und Gewohnheiten und Ablenkungen auf die Spur kommen. Feiner wahrnehmen, was wirklich mein eigener Impuls ist – und was geschieht, wenn ich ihm folge.

20. – 23.05.2027

## II WAS MICH LEBENDIG MACHT

*Wo beginnt etwas in mir zu antworten?*

Lebendigkeit zeigt sich in Bewegung und Begegnung, in Nähe und Grenze, in Freude, Spiel und Verletzlichkeit. Wir folgen dem, was uns in Resonanz bringt – und spüren, wie viel Leben Raum bekommen möchte.

12. – 15.08.2027

## III WAS MICH RUFT

*Wohin zieht es mich – und was will gelebt werden?*

Nicht jede Richtung entsteht im Kopf – manches beginnt als Sehnsucht, Unruhe oder leises inneres Ja. Wir geben dem Raum, was sich zeigt, ohne schon zu wissen, wohin es führt – und lauschen, was uns ruft.

18. – 21.11.2027

Wir arbeiten mit ausgewählten Methoden aus dem breiten Spektrum der Orgodynamik – Körper und Bewegung, Beziehung und Begegnung, kreativer Ausdruck und Bewusstseinsarbeit verweben sich.

## Orgodynamik-Jahreszyklus 2027

| | |
|---|---|
| ORT | Edermünde Besse am Habichtswald Nähe Kassel |
| MIT | Frithjof Paulig<br>und Dr. Gabrielle St.Clair zu speziellen Themen |
| KOSTEN | 1.160,00 € zzgl. U/V |
| ANMELDUNG | info@orgodynamik.de |

# Die Menschen hinter der Orgodynamik



Dr.
## Gabrielle St.Clair

Gründerin und Entwicklerin der Orgodynamik (zusammen mit M. Plesse), ... mit Intuition, Weisheit und Präsenz die Herzen der Menschen berühren ... als Sterbebegleiterin des alten Denkens und Hebamme des Lebens, das durch uns leben will ...



## Frithjof Paulig

Leiter des Orgodynamik-Instituts und Lehrtrainer, ... mit Leidenschaft, Bewusstseinsweite und offenem Herzen lehren ... kreativ, klar und mit Humor Körper, Geist und Seele verbinden ...

## Gast-Trainerin



## Anke Makai

Orgodynamik-Trainerin, MBSR- und Achtsamkeitstrainerin, Makai-Yoga in Köln, ... besonders am Herzen liegt ihr die Achtsamkeitsschulung auch im Kontext von Schmerzumgang und Traumasensibilität ...

## Unsere Seele am Telefon



## Andrea Hübner

Unsere Seele im Büro und am Telefon, die sich auf Ihren Anruf und Ihre Fragen freut. Sie hat die Orgodynamik® und Essencia® selbst tief erforscht.

# *... wie kann es leichter sein ... ?*



Michael Plesse
... aus fast 50 Jahren Bewusstseinserforschung ...
Mitbegründer der Orgodynamik und vieler gemeinsamer Projekte ...

# Info & Anmeldung

Orgoville -
Orgodynamik Institut

Andrea Hübner
09733 - 7835526

E-Mail:
info@orgodynamik.de

www.orgodynamik.de

# KALENDER 2026 / 2027
## Orgodynamik Institut

### ELDERS-JAHRESZYKLUS
- in Edermünde-Besse
01: 04.02. - 07.02.2027 - HALT FINDEN
02: 05.08. - 08.08.2027 - LEBEN SPÜREN
03: 03.02. - 06.02.2028 - ICH SELBST SEIN
mit Dr. Gabrielle St.Clair & Frithjof Paulig

### AUTONOMIE & VERBUNDENHEIT
- ONLINE
Sa., 20.02.2027, 10 - 11:30 Uhr und/oder
Fr., 30.04.2027, 18 - 19:30 Uhr
mit Frithjof Paulig

### ANKOMMEN BEI DIR
- in Köln
Fr., 23.04.2027, 18 - 21 Uhr Vortrag
Sa., 24.04.2027, 10 - 17:30 Uhr Tages-Workshop
mit Frithjof Paulig & Anke Makai

### ORGODYNAMIK-JAHRESZYKLUS
- in Edermünde-Besse
I: 20.05. - 23.05.2027 - GEHALTEN SEIN - MIR SELBST FOLGEN
II: 12.08. - 15.08.2027 - WAS MICH LEBENDIG MACHT
III: 18.11. - 21.11.2027 - WAS MICH RUFT
mit Frithjof Paulig & Dr. Gabrielle St.Clair zu speziellen Themen

### DEINE FLOWZEIT - DEINE SEELENZEIT
- in Edermünde-Besse
Do., 29.07., 15 Uhr - So., 01.08.2027, 14 Uhr
mit Frithjof Paulig

### MEHR RAUM FÜR DICH
- in Köln
Fr., 08.10.2027, 18 Uhr - So., 10.10.2027, 14 Uhr
mit Frithjof Paulig & Anke Makai

### AUFRECHT & ZÄRTLICH
- in Edermünde-Besse
Do., 11.11., 18 Uhr - So., 14.11.2027, 14 Uhr
mit Dr. Gabrielle St.Clair & Frithjof Paulig

**Info & Anmeldung:**
Orgoville – Orgodynamik Institut
Andrea Hübner 09733 – 783 55 26
E-Mail: info@orgodynamik.de
www.orgodynamik.de

# EINZELBEGLEITUNG
# PAARBEGLEITUNG
# RETREAT-AUSZEITEN

... für Geist, Herz & Seele ...




mit **Frithjof Paulig**

Heilpratiker für Psychotherapie
Dipl. Pädagoge


Schwerpunkt: körperorientierte, essenzbasierte Prozessbegleitung (Orgodynamik, EMDR, Transsystemik, Körperpsychotherapie) Coaching für Leadership und Teams.


0170 - 238 42 94
www.orgodynamik.de
info@orgodynamik.de




Entwicklungs-, Klärungs- und Übergangsprozesse - mit Achtsamkeit, Präsenz und erfahrungsorientierter Tiefe.

*... dem Leben gewidmet.*

*"Ich wage das große Abenteuer, ich selbst zu sein."*

- Simon de Beauvoir -



Ankommen
Loslassen
Kraft schöpfen
Dein Ändern leben

*Zeit für Dich*
*Ankommen bei Dir.*

GANZHEITLICHE HEILPRAXIS

## Seelenraum

Einzelbegleitungen und Auszeiten

*Monika Paulig*
HEILPRAKTIKERIN


0176 - 29 20 92 54
www.monikapaulig.de
info@monikapaulig.de