

A field of cosmos flowers in shades of pink and red, with some buds still closed. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Eva & Lilith – zwei starke Frauen in dir  
zwischen Fürsorge und Wildheit – Weiblichkeit in Balance

Ein Seminar für Frauen, die verborgene Anteile ihrer Weiblichkeit wieder lebendig machen möchten.

Eva steht für die fürsorgliche, stille Kraft – Lilith für die wilde, freie und ungezähmte.

Beide Energien wohnen in uns, oft getrennt oder unvereinbar erlebt.

In diesem Seminar geht es darum, sie wieder miteinander zu verbinden und daraus innere Stärke, Frieden und Lebensfreude zu schöpfen.

In einer geschützten und wohlwollenden Atmosphäre erforschen wir unsere ureigene Art von Weiblichkeit. Wir arbeiten mit der Stimme, bewusster Körperwahrnehmung und Innerer Achtsamkeit. Dabei begegnen wir sowohl der lebensbejahenden wilden Kraft als auch den Anteilen, die sie begrenzen – und entdecken, wie beides seinen Platz in uns haben darf.

Durch die Verbindung dieser Gegensätze entsteht neue Kraft: ein gestärkter Selbstwert, mehr innere Ruhe und die Freude, unser Leben lebendig zu gestalten.

Unser Vorgehen verbindet tiefenpsychologische und psychotherapeutische Methoden mit intensiver Stimmarbeit – ein Weg, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Der Mai mit seiner Fülle und Lebenskraft unterstützt uns dabei: Alles blüht, wächst und pulsiert. Diese Energie lädt uns ein, unsere eigene Schönheit zu erkennen, uns mutig unseren Sehnsüchten zuzuwenden und das Leben in seiner ganzen Fülle zu feiern.

Leitung:

Gila Antara ist Sängerin und Liedermacherin. Ihre Lieder machen Mut, dem Ruf der Seele zu folgen und die Kraft der eigenen Stimme zu entdecken.

Ute Jung ist Psychotherapeutin (HPG), Paar- und Familientherapeutin mit dem Schwerpunkt achtsamer und körperorientierter Psychotherapie.

Zeit:

30.04. - 03.Mai 2026

Ort:

Seminarhaus Pegasus

Kosten:

390.- Euro

(early Bird 370.- bei Anmeldung in 2025)

zzgl. Seminarhausgebühren)

**Anmeldung und weitere Infos: [paartherapiejung@gmail.com](mailto:paartherapiejung@gmail.com)**

