

Programmheft FRAUENSEMINARE 2024



Warum Frauenseminare?

Weil es schön ist...

- ... mal nur mit Frauen zu sein.
- ... Themen, die nur uns interessieren.
- ... unter anderen Frauen eine Atempause haben.
- ... das Funktionieren und Schaffen des Alltags pausieren zu lassen.
- ... Kreativität, Schaffenskraft, Ausdruck, Herzenswissen und Solidarität zu leben.

Deswegen.

ZEITRAUMplus DAS GESUNDHEITSNETZWERK FÜR MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

ZEITRAUMplus ist ein Ort für Deine **Anliegen** und Deine **Weiterentwicklung**.

Ein Ort für **Experimente** und **Forschung**, damit Du in Deinen Lebensbereichen liebevoll und kraftvoll wirken kannst. Verschiedene Veranstaltungen stehen Dir für Deine **Entwicklung** zur Verfügung. Und hier unser Herzstück - die **Frauenseminare!**

Das Co-Workingkonzept der Praxis beinhaltet eine interdisziplinäre Zusammenarbeit des gesamten Teams, um mehr **WIR** im arbeiten leben!

Durch den Austausch von Ideen und Fachwissen schaffen wir Verbundenheit der unterschiedlichen Fachrichtungen und ein breites Angebot für Dich. Ein Ort, wo alle ankommen können. Nämlich bei sich selber.

FRAUENSEMINARE 2024

DATUM	TITEL	DOZENTIN
Sa. 20.04.2024	Feldenkrais...endlich mehr Weiblichkeit	Kathrin Hoyer
So. 21.04.2024	Bewegen. Zu Dir kommen. Bei Dir bleiben.	Uta Oehl
So. 28.04.2024	Ü40 - Hormonyoga und mehr	Violetta Jahn
So. 26.05.2024	Weibliche Sexualität	Violetta Jahn
Sa. 15.06.2024	Resilienz-Kompass - Fokus & Empowerment	Kathrin Strehlau
So. 16.06.2024	Weise Frauen - Mythen & Märchen als Tor zu verborgenen inneren Anteilen	Elisabeth Kopp
Sa. 22.06.2024	Tanz um die Wirbelsäule	Kathrin Hoyer
Sa. 23.06.2024	ZusammenWachsen - Kreativität & Spiritualität in der Wirtschaft	Kathrin Strehlau
Sa. 29.06.2024	Kreative Schreibwerkstatt	Andrea Hollinderbäumer
So. 30.06.2024	Frau sein - "ein Fahrplan für die Wechseljahre"	Corinna Nadermann
So. 07.07.2024	Zauberfrauen zeichnen zauberhaft - Soul Painting und intuitives Malen	Anja Berresheim
Sa. 24.08.2024	Enneagramm - die 9 Seiten der Seele	Anja Berresheim

FRAUENSEMINARE 2024

DATUM	TITEL	DOZENTIN
Sa. 24.08.2024	Enneagramm - die 9 Seiten der Seele	Anja Berresheim
So. 01.09.2024	Weibliche Sexualität - Vertiefung	Violetta Jahn
Sa. 22.09.2024	Stressoren und Bedürfnisse - selbstbestimmt statt ferngesteuert	Kathrin Strehlau
So. 28.09.2024	Frauen stärken Frauen: Konflikte lösen, Stärken gewinnen	Claudia Daniels
So. 06.10.2024	Ü40 - Hormonyoga und mehr	Violetta Jahn
So. 20.10.2024	Klopf Dich frei!	Uta Oehl
Sa. 26.10.2024	Eine Verabredung mit mir selbst - Einführung in die Welt des Kundalini Yogas	Barbara Leithe
Sa. 02.11.2024	Flexibel, lebendig - und gemeinsam... ein Feldenkraisseminar für Mutter und Kind	Kathrin Hoyer
So. 03.11.2024	Reden über das Leben und den Tod	Claudia Engels
So. 10.11.2024	Weibliche Sexualität	Violetta Jahn
Sa. 21.12.2024	Der Zauber der Rauhnacht	Antje Degel



Programmdetails

APRIL

FELDENKRAIS ... ENDLICH MEHR WEIBLICHKEIT *Kathrin Hoyer*

Der eigenen Weiblichkeit wieder mehr auf die Spur zu kommen, sie neu zu entdecken und ihr Raum sowie Strahlkraft zu verleihen, ist bewegend und anrührend zugleich und das Zentrum dieses Nachmittages. Wie oft leben wir im Alltag doch eher „männlich“: Ständig versuchen wir stark und erfolgreich zu sein, alles „unter einen Hut zu kriegen“? Zu selten spüren wir uns gut und lassen die weibliche Seite zu. Zu wenig folgen wir unserer Intuition und unserem Bedürfnis nach Harmonie.

Feldenkrais betont dieses weibliche Prinzip, bietet Bewegungen an, die sanft fließend und ohne besondere Kraftanstrengung ausgeführt werden können. Dabei lassen wir uns viel Zeit zum Spüren, Wundern und Freuen über uns selbst. So nutzen wir auch im Alltag nach und nach wieder unsere Körperintelligenz und finden so eine Leichtigkeit und Gelassenheit, die weiblicher und attraktiver macht.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, eine Matte und ein (hartes) Kissen

APR
20

13-17 UHR



BEWEGEN. ZU DIR KOMMEN. BEI DIR BLEIBEN.

Uta Oehl

Das Leben ist wie ein Fluss – alles kommt, alles geht. Und nichts macht dies deutlicher als Dein Körper. Dieser Workshop hilft dir, die Sprache Deines Körpers zu verstehen und Dich selbst zu finden.

Sanfte Bewegungselemente aus Yoga und Qi Gong in Verbindung mit Methoden aus der Körperpsychotherapie und dem systemischen Gesundheitscoaching zeigen Dir, wer Du bist und welche Ressourcen sich in Dir verbergen.

Durch die Kombination der Elemente und Methoden kommt es zu einem ganzheitlichen Prozess, der dich auf allen Ebenen berührt.

APR
21

13-17 UHR



JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS

Programmdetails

APRIL - MAI



Ü40 – HORMONYOGA UND MEHR

Violetta Jahn

Bemerkst du erste Veränderungen in deinem Zyklus? Hast du plötzlich unerklärliche Zipperlein? Das können Anzeichen für den Beginn deiner Wechseljahre sein. Oft verunsichert uns diese neue Lebensphase. Sie kann lästige Beschwerden mit sich bringen. Nicht selten versuchen wir, unangenehme Symptome (z.B. Hitzewellen) zu verstecken oder zu ignorieren. Was, wenn es in dieser Lebensphase auch positive Seiten gäbe? Wie kannst du deinen Lebensstil hormonfreundlich gestalten? Und wie kann Hormonyoga dir dabei helfen?

Besuche diesen Workshop als eine wunderbare Vorbereitung auf die Wechseljahre. Wenn du dich bereits mitten in deinen Wechseljahren befindest, erfährst du, wie du den vorhandenen Symptomen selbstwirksam begegnen kannst. Und auch, wenn du die Menopause schon hinter dir hast, wirst du viele Tipps und wertvolle Hormonyoga-Übungen für deinen Alltag mitnehmen, um dich bis ins hohe Alter weiblich und energiegeladener zu fühlen.

APR
28

13-17 UHR



WEIBLICHE SEXUALITÄT

Violetta Jahn

Warum passiert es häufig, dass wir nach der ersten Verliebtheit, in längeren Beziehungen oder auch, wenn wir schon länger solo unterwegs sind, das Interesse an Sexualität und Sinnlichkeit verlieren?

Erfahre in meinem Workshop, was weibliche Sexualität ausmacht und wie du sie bewusster erleben und vertiefen kannst. Lerne mehr über dich und deine sexuelle Natur in einem Vortrag über die unterschiedlichen Yoni-Typen (Yoni: Sanskritbegriff für die Vulva).

Lasse dich mit einer sanften Shakti Flow Session auf das Thema einstimmen und erlebe dich als die wundervolle, sinnliche Frau, die du in deiner Essenz bist. Shakti Flow ist ein weibliches, sanftes Yoga, mit der du dich durch fließende, intuitive Bewegungen mit deinem Körper und deinem inneren Erleben verbindest.

MAI
26

13-17 UHR



JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS



Programmdetails JUNI

RESILIENZ-KOMPASS: FOKUS & EMPOWERMENT

Katrin Stroblau

JUN
15

13-17 UHR



Fühlst du dich in deinem Alltag oft wie im Hamsterrad? Tanzt du auf 1000 Hochzeiten nur nicht auf deiner eigenen? Es ist Zeit, deine innere Stärke zu entfesseln und dich wieder mehr in den Fokus zu nehmen. In einer Welt, die ständig Herausforderungen bereithält, ist Resilienz kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

In unserem Workshop lernst du mit dem Resilienz-Kompass ein Tool kennen, mit dem du deine aktuelle Lebens- und Arbeitssituation reflektieren kannst. Du nimmst Impulse für mehr Freiheit, Fokus & Freude mit nach Hause.

Genieße eine Zeit unter Gleichgesinnten und nur für dich und deine Themen. Bring Verstand, Körper, Gefühl & Seele wieder mehr in Einklang - reaktiviere deinen Resilienz-Kompass!

WEISE FRAUEN - MYTHEN & MÄRCHEN ALS TOR ZU VERBORGENEN INNEREN ANTEILEN

Elisabeth Kopp

JUN
16

13-17 UHR



Theatertherapie führt uns auf spielerische Weise zu verborgenen oder vergessenen inneren Anteilen. Märchen und Mythen werden in diesem Workshop dabei zu unseren Wegweisern.

Indem du verschiedene Rollen einnimmst, können sich dir neue, vielleicht unbekannte Perspektiven, Gefühle und Empfindungen eröffnen. Durch das Spiel erfährst du diese, du verkörperst sie. Die Distanz zur Figur kann dabei sehr hilfreich sein. Auf diese Weise kannst du dich deinen Themen annähern, sie als Teil von dir erkennen und Schritt für Schritt in dein Leben integrieren. Lange gehaltene Lebensenergie kann wieder zum Fließen gebracht werden. Das Theaterspiel ist hier Begegnung mit sich und der Welt und ermöglicht ein tieferes Verständnis.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS

Programmdetails JUNI



TANZ UM DIE WIRBELSÄULE

Kathrin Hoyer

JUN
22

13-17 UHR



Die menschliche Wirbelsäule trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen. Sie ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Dafür ist sie „gemacht“! Sie beschäftigt Orthopäden und Matratzenhersteller – aber wer sonst denkt schon über seine Wirbelsäule nach – außer, wenn der Rücken weh tut...

Welche Vorstellung haben Sie zum Beispiel von dem Raum, den die Wirbelsäule im Brustkorb oder im Lendenbereich einnimmt? Stellen Sie sich die Wirbelsäule wirklich als ihre Mittelachse vor, ob von vorn, oder eben von hinten, dem Rücken zugehörig, unsichtbar, ihren Blicken und damit auch dem Bewusstsein entzogen?

Die Wirbelsäule wieder in ihr Bewusstsein zu „holen“, ist Anliegen dieses Nachmittages. Mit sanften ganzheitlichen und ruhigen Bewegungen, der Feldenkraismethode gemäß, nähern Sie sich diesem Gefühl ihrer individuellen Vorstellung der eigenen Wirbelsäule aus vielfältigen Richtungen an ... bis die Wirbelsäule tanzt.

ZUSAMMENWACHSEN – KREATIVITÄT & SPIRITUALITÄT IN DER WIRTSCHAFT

Katrin Stroblau

JUN
23

13-17 UHR



Wirtschaft & Spiritualität? Coaching & Kreativität?

Wie passt das zusammen?

Manche Themen lassen sich leichter in Geschichten, Songs oder Texten ausdrücken. Ich nehme dich mit auf meine ganz persönliche Entwicklungsreise durch Psychologie-Themen, meine Coaching-Praxis, Glaubensfragen und dem Traum nach einer wertschätzenden Wirtschaft, die dem Menschen dient und Kooperation mehr belohnt als Wettbewerb. In Zeiten von KI, Klimakrise, Pandemien und näherkommenden Kriegen möchte ich dir einen Nachmittag voller Hoffnung, echter Nähe und Menschlichkeit schenken. Ich möchte dich im Herzen berühren und dich inspirieren, deinen ganz eigenen Weg zu finden und dafür loszugehen.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS



Programmdetails JUNI

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Andrea Hollinderbauer

JUN
29

13-17 UHR



„Schreiben heisst, sich selber lesen“ (Max Frisch)
Biografisch, poetisch, witzig.... Das können wir alles(s).
Die Schreibwerkstatt ist eine kreativ-meditative Form des Schreibens. Oft wird es bewegend und humorvoll zugleich. Ziel ist es, den konditionierten Gedankenfluss zu unterbrechen und durch das Schreiben in die eigenen, freien Gedanken einzutauchen. Wir gestalten Elfchen, Unsinnsätze, humoristische Gedankenspiele und vieles mehr.
Du brauchst kein Vorwissen und keine Fertigkeiten – nur Lust auf einen Tag voller Anregungen zu Sprache und Kreativität.

FRAU SEIN „EIN FAHRPLAN FÜR DIE WECHSELJAHRE“

Corinna Wadermann

JUN
30

13-17 UHR



In diesem Workshop möchte ich Frauen angekommen in der Mitte des Lebens dazu einladen ihren Körper besser zu verstehen und gemeinsam einen Fahrplan für die Wechseljahre zu erstellen. Wichtige Fragen wie: was verändert sich im Körper der Frau mit den Wechseljahren, welche Symptome wie zum Beispiel: Schlaflosigkeit, Herzrasen und Gelenkschmerzen gehören zu den Wechseljahren und treten nur temporär auf. Wie kann ich meinen Körper besser lesen und begleiten mit sanften Methoden aus der Naturheilkunde.

JEDES SEMINAR 119,- €
ANMELDE-INFOS



Programmdetails JULI/AUGUST

ZAUBERFRAUEN ZEICHNEN ZAUBERHAFT – SOUL PAINTING UND INTUITIVES MALEN

Anja Berresheim

JUL
07

13-17 UHR



Du kannst nicht Malen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir malen mit experimentellen Techniken um der unerschöpflichen Kreativität und der inneren Freude zu begegnen. Wir malen das, was Dein Herz zum Singen und Deine Augen zum Leuchten bringt!
Mit Acrylfarben, Kohlestiften, Buntstiften, Klebestift, Zeitschriften, u.v.m. Tauchen wir ein in die Welt der Farben und Fantasie.
Ein wunderbarer Einstieg in die Sommerferien – raus aus der Birne und rein ins volle Leben. Lebe es mit!
Material ist vorhanden und inklusiv.

DAS ENNEAGRAMM UND DIE 9 SEITEN DER SEELE – WER BIN ICH UND WAS BEDEUTET DAS FÜR MEIN LEBEN?

Anja Berresheim

AUG
24

13-17 UHR



Du hast schon vom Enneagramm gehört? Kein Wunder. Dieses uralte Modell der Selbsterkenntnis fand in verschiedenen Kulturen und Religionen ihre Auslegung und Weiterentwicklung. Lerne in dem Seminar die neuen Gesichter der Seele kennen und finde heraus, welcher Typ Du bist. Verstehe die Kräfte und Dynamiken in jedem Typen und deren Entfaltungspotential. Nutze das Wissen, um Menschen in Deinem Umfeld besser zu verstehen. Auf der Arbeit, in der Familie, im Freundeskreis und natürlich im ersten Schritt Dich selbst!

JEDES SEMINAR 119,- €
ANMELDE-INFOS



Programmdetails SEPTEMBER

WEIBLICHE SEXUALITÄT, VERTIEFUNG

Viola Jahn

SEP
01

13-17 UHR



Du hast bereits am Workshop „Weibliche Sexualität“ teilgenommen und/oder möchtest dein Wissen um die weibliche Sexualität vertiefen und eine spannende Selbsterfahrung machen?

In diesem Workshop vertiefen wir das Wissen um die verschiedenen Yonitypen und deren Bedeutung für die Art und Weise, wie wir Sexualität individuell erleben. In einer achtsam geführten Selbstbetrachtung deiner Yoni, in einem liebevoll gestalteten und geschützten Rahmen, kommst du in Berührung mit deiner weiblichen Essenz.

Eine Yoni-Meditation und sanfte Shakti Flows runden diesen Workshop ab. Shakti Flow ist ein weibliches, sanftes Yoga, mit der du dich durch fließende, intuitive Bewegungen mit deinem Körper und deinem inneren Erleben verbindest.

STRESSOREN & BEDÜRFNISSE – SELBSTBESTIMMT STATT FERNGESTEUERT

Katrin Stroblau

SEP
22

13-17 UHR



Termindruck, Konflikte, Unzufriedenheit - die Liste von möglichen Stressoren ist lang. Herzklopfen, Bauchweh, Kopfschmerzen, Bluthochdruck - wie dein Körper auf Stress reagiert, kannst du nicht beeinflussen. Aber du kannst lernen, wie du damit umgehst und welches Verhalten du zeigst.

Selbstbestimmt statt ferngesteuert: Komm mit auf eine Reise zu deinen individuellen Stressoren. Lerne, welchen Zweck sie erfüllen und welche Bedürfnisse sich dahinter verstecken. Entlarve unnütze Denk- und Verhaltensmuster und baue hilfreiche auf.

In offener & humorvoller Atmosphäre sammeln wir gemeinsam Impulse für deinen Lebens- und Arbeitsalltag, damit du gelassener und gesünder deinen Weg gehen kannst.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS



Programmdetails SEPTEMBER/OKTOBER

FRAUEN STÄRKEN FRAUEN: GEMEINSAM KONFLIKTE MEISTERN UND STÄRKE ENTFALTEN

Claudia Daniels

SEP
28

13-17 UHR



Konflikte begleiten uns in Familie, Beruf und Freizeit, beanspruchen Zeit und Energie. Im Seminar "Frauen stärken Frauen: Konflikte lösen, Stärke gewinnen" liegt der Fokus auf der Entdeckung innerer Stärke und das Erlernen der Bewältigung von Konflikten.

Effektive, gewaltfreie Kommunikation, die Wahrung eigener Interessen und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Nach einer Einführung in das Thema Kommunikation erproben wir in Rollenspielen diverse Methoden zur Konfliktlösung und entwickeln eigene Strategien. Durch gegenseitige Unterstützung lernen wir, gestärkt aus Konflikten hervorzugehen.

Frauen jeden Alters und jeder Herkunft sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft zur Offenheit und zum Lernen.

Mit diesem Seminar nur für Frauen möchte ich eine sichere und unterstützende Umgebung schaffen, in der Frauen ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besser erreichen können.

Die Teilnahme verspricht eine inspirierende und kraftvolle Erfahrung.

KLOPF DICH FREI!

Vita Oehl

OKT
20

13-17 UHR



und befreie Dich von allen negativen Emotionen, Blockaden, Glaubenssätzen, Spannungen und Ängsten mit der kraftvolle Klopftechnik MET/ MFT. Klopfakupressur und die Stimulation von Meridianen bringen energetische Blockaden des Körpers in Fluss. Wir harmonisieren Stressgefühle, verändern blockierende Gedanken, versöhnen uns mit Situationen und Menschen und verankern ein Gefühl der inneren Balance. Das Klopfen dient Deiner Gefühlshygiene. Einmal erlernt ist es ohne großen Aufwand leicht und vielseitig anzuwenden: Sei gesund und glücklich.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS



Programmdetails OKTOBER/NOVEMBER

EINE VERABREDUNG MIT MIR SELBST – EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES KUNDALINI YOGA

Barbara Leithe

OKT
26

13-17 UHR



In meinem Workshop lernst du in liebevoller Atmosphäre die Grundlagen dieser kraftvollen Praxis kennen. Kundalini Yoga stärkt auf effektive und kraftvolle Weise dein Nerven- und Drüsensystem und hilft dir, den Stress des Alltags gelassener zu bewältigen. Du lernst Asanas (Körperübungen), Meditation, Pranayama (Atemtechniken) und Mantras kennen, um deine Energiezentren zu aktivieren und dein inneres Gleichgewicht zu finden. Entdecke die transformative Kraft des Kundalini Yoga und erlebe tiefe Entspannung und spirituelle Erweiterung. Sei dabei und tauche ein in die Welt der Selbstheilung und Selbsterkenntnis.

FLEXIBEL, LEBENDIG – UND GEMEINSAM ... EIN FELDENKRAISSEMINAR FÜR MUTTER UND KIND

Kathrin Hoyer

NOV
02

13-17 UHR



Wir alle handeln nach dem Bild, welches wir von uns selber haben. Steht dieses Bild in Widerspruch zu unserer Körperstruktur, äußert sich dies in Form von Einschränkungen, Schmerzen oder besonderen Auffälligkeiten, die gegen Andere und auch gegen sich selbst gerichtet sein können.

Kinder werden dann als „hyperaktiv“ oder „aggressiv“ bezeichnet und ihrem „Etikett“ gemäß von außen behandelt. Eltern tun Alles, um ihrem Kind zu helfen und fühlen sich zunehmend überfordert. Beide stecken dann oft so fest in Ihren Gewohnheiten, dass sich dieser Teufelskreis kaum unterbrechen lässt.

Feldenkrais bietet hier einen bewertungsfreien Entwicklungsraum an, in dem es keine Ratschläge, sondern nur Angebote gibt. Bewegungen werden in vielen Variationen achtsam und ruhig erkundet. Manchmal arbeitet Einer mit dem Anderen, manchmal jeder mit sich selbst. Gemeinsam erfahren Sie einen neuen Blick auf den Anderen.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS

Programmdetails NOVEMBER



REDEN ÜBER DAS LEBEN UND DEN TOD

Claudia Engels

NOV
03

13-17 UHR



Eines Tages werden wir sterben.
Aber alle anderen Tage werden wir leben. (Charlie Brown)

Bei jeder von uns steht eins schon bei unserer Geburt fest: Wir werden sterben. Leben und Tod, zwei Seiten einer Medaille. Der Tod gehört zum Leben dazu. Dennoch verdrängen wir ihn gerne, geben ihm wenig Raum, machen die eigene Sterblichkeit und die der Angehörigen, Freunde zu einem Tabu, mit dem wir möglichst wenig zu tun haben wollen. Die Verdrängung der eigenen Sterblichkeit kann dazu führen, das dem Leben etwas fehlt: Tiefe, Verbundenheit und Freude am eigenen Dasein.

Geben wir dem Tod mehr Leben und sprechen miteinander bei Kaffee, Tee und Gebäck über das Leben und Sterben, über Beerdigungen und Trauer, über eure Erfahrungen und Gefühle. Es erwartet euch ein Vortrag, Übungen, praktische Tipps, Zeit für den Austausch und für eure Fragen an die Bestatterin Julia Baumgarten (Bestattungen Haltermann).

WEIBLICHE SEXUALITÄT

Violetta Jahn

NOV
10

13-17 UHR



Warum passiert es häufig, dass wir nach der ersten Verliebtheit, in längeren Beziehungen oder auch, wenn wir schon länger solo unterwegs sind, das Interesse an Sexualität und Sinnlichkeit verlieren?

Erfahre in meinem Workshop, was weibliche Sexualität ausmacht und wie du sie bewusster erleben und vertiefen kannst. Lerne mehr über dich und deine sexuelle Natur in einem Vortrag über die unterschiedlichen Yoni-Typen (Yoni: Sanskritbegriff für die Vulva).

Lasse dich mit einer sanften Shakti Flow Session auf das Thema einstimmen und erlebe dich als die wundervolle, sinnliche Frau, die du in deiner Essenz bist. Shakti Flow ist ein weibliches, sanftes Yoga, mit der du dich durch fließende, intuitive Bewegungen mit deinem Körper und deinem inneren Erleben verbindest.

JEDES SEMINAR 119,- €

ANMELDE-INFOS

DER ZAUBER DER RAUHNACHT

Anja Vogel

DEZ
21

13-17 UHR



Mit Meditation, Wunschritual und weiterführender Rauhnachtsbegleitung.

Was wäre die Weih-Nacht ohne ein bisschen Magie?

Ich werde dich mitnehmen in die Zeit, in der die Wilden Weiber auf ihren Windrossen um die Häuser reiten, die Kinder sich mit Kakao auf dem warmen Ofen verkriechen und Geschichten voller magischer Wünsche und Träumereien lauschen.

Nach einer Zukunftsmeditation werden wir uns auf unsere 13 Wünsche fürs neue Jahr einlassen, sie aufschreiben, und gemeinsam den ersten Wunsch für die Wilden Weibern verbrennen.

Am Ende werde ich dir erklären, warum der 13. Wunsch, der nicht verbrannt wird, so besonders und kraftvoll für dich und das kommende Jahr ist.

Anschließend werde ich dir in einer Whatsapp-Gruppe jeden Tag einen Impuls mitgeben, der sich auf einen Monat des neuen Jahres konzentriert. Mit kleinen Ritualen wirst du so gut in die Abfolge des neuen Jahres eintauchen, um es so zu leben, dass es das beste deines Lebens werden kann.

Organisatorisches

ANMELDUNG



KOSTEN - BEZAHLUNG - STORNO

119€ - Ermäßigung auf Anfrage. Du bezahlst vorab, um Dir einen Platz zu sichern. Die Rechnung erhältst Du nach Deiner Anmeldung. Bis 7 Tage vor dem Seminar kannst Du mit einer Bearbeitungsgebühr von 20€ kostenfrei absagen.



ESSEN - GETRÄNKE

Während des ganzen Seminars wirst Du mit gesunden Snacks und Getränken versorgt!



GUTSCHEIN - FAMILIE - FREUNDINNEN

Du möchtest das Seminar verschenken? Gerne - denn gemeinsam macht Vieles noch mehr Spaß! Schreib uns an und wir senden dir einen Geschenkgutschein zu.



FRAGEN?

Schreib uns gerne eine Mail: info@zeitraum-therapie.de oder rufe an: 0177-3232349 (Anja Berresheim)

Dozentinnen WEN DU TRIFFST



BARBARA LEITHE

Barbara unterrichtet und praktiziert Kundalini Yoga mit Leib und Seele. Ihr liegt es am Herzen, die positiven Effekte dieses kraftvollen Yogas erfahrbar zu machen. Ihre ruhige und klare Art lädt die Teilnehmer in ihren Kursen dazu ein, vollkommen zu entspannen und ganz bei sich anzukommen.

CORINNA NADERMANN

Heilpraktikerin, von Herzen. Sie verbindet in ihrer Praxis ihr Fachwissen für Frauenthemen aus der Homöopathie und Osteopathie mit Feingespür und Kreativität.



UTA OEHL

Uta ist Sportwissenschaftlerin, systemischer Gesundheitscoach und Kinesiologin. Es ist für sie eine Freude, die Sprache des Körpers jeden Tag aufs Neue zu verstehen und zu übersetzen. Daraus ergeben sich in Verbindung mit energetisch, spirituellen Grundsätzen und einem großen Methodenkoffer effiziente Wege aus Krisen, Konflikten und Krankheit.



KATHRIN STREHLAU

Kathi ist All-Senses-Coach (Dipl. Psych.), humorvoll-optimistisch und seit 20 Jahren in der Team- & Führungskräfteentwicklung tätig. Sie freut sich darauf, mit dir und anderen ambitionierten Frauen Ideen auszutauschen und gemeinsam Lösungen für herausfordernde Situationen zu finden.



Dozentinnen WEN DU TRIFFST

ANJA BERRESHEIM

Anja ist Praxisleitung und Lebensforscherin aus Leidenschaft. In ihren Seminaren verbindet sie Kreativität mit Körperlichkeit, Seele, Fachwissen und vor allem: Humor! In den 20 Jahren Selbstständigkeit weiß sie um die Bedeutung von kreativen und sinnstiftenden Pausen als Frau und Chefin.



CLAUDIA DANIELS

Claudia brennt als engagierte Mediatorin leidenschaftlich für ihr Fachgebiet. Durch langjährige Erfahrung hat sie zahlreiche wirksame und harmonische Lösungen mit Klienten entwickelt, die zu nachhaltigen Veränderungen in den persönlichen Situationen geführt haben.



ANTJE DEGEL

Antje ist Beziehungscoachin, ausgebildet in Kommunikation und integraler Lebensweise. Sie ist Frau, Mutter, Liebende und Geliebte, war lange alleinerziehend und hat sich trotzdem getraut, wieder einem Mann zu folgen. Als gebürtiges Ostseekind hat sie eine gehörige Portion Magie im Gepäck und liebt es, mit ihren Worten zu verzaubern.

Ihr Credo: Heilung | Vertrauen | Kommunikation.



CLAUDIA ENGELS

Claudia ist Journalistin und freie Trauerrednerin. Sie begleitet Angehörige, gestaltet und leitet die Beerdigung, schreibt und hält die Trauerrede. Ihr Anspruch: Eine individuelle, würdige Trauerfeier, an die sich die Trauergemeinschaft gerne und im Guten erinnert: „Das war die schönste Beerdigung, auf der ich je war“ – die Rückmeldung eines Trauergastes. Mit demselben Herzblut hält sie Vorträge und Seminare zu dem Themenkomplex: Den Tod ins Leben hineinholen. Ein lebendiger Austausch über das Leben und Sterben, Trauer und Bestattungen. Beschäftigt man sich mit seinen Erfahrungen und mit der eigenen Sterblichkeit ist das nicht nur befreiend, sondern es kann dem eigenen Leben mehr Freude geben.



Dozentinnen WEN DU TRIFFST



ANDREA HOLLINDERBÄUMER

Andrea arbeitet seit Jahren in der (Frauen) Bildungsarbeit. Sie liebt das geschriebene und gesprochene Wort und praktiziert kreatives Schreiben mit viel Herz und Humor.



KATHRIN HOYER

ist Feldenkraislehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), MasterCoach DVNLP und Lehrerin für Mathematik und Chemie an einem Gymnasium und in der LehrerInnenausbildung.

Ich bin immer neugierig auf Menschen und deren Entwicklungswege – körperlich, emotional und psychisch. Es ist für mich ein Privileg verschiedene Menschen allen Alters dabei begleiten und mit ihnen gemeinsam lernen zu dürfen... jeden Tag neu!



VIOLETTA JAHN

Violetta hat 20 Jahre Yogaerfahrung mit dem Schwerpunkt therapeutisch angewandtes Yoga, Schwerpunkt Hormonyoga. Sie ist ausgebildet in körperorientiertem Sexualcoaching und bildet sich aktuell zur traumasensiblen Begleiterin aus. Ihr Herzensanliegen ist es, Frauen darin zu unterstützen, in die Kraft ihrer Weiblichkeit zu kommen und damit mehr Lebendigkeit, Authentizität und Freude im Leben zu erfahren.



ELISABETH KOPP

Elisabeth ist Schauspielerin. Sie studierte am Mozarteum Salzburg und hat an zahlreichen Theatern im deutschsprachigen Raum gespielt. Es folgte ein Studium der Theatertherapie (DGfT). „Für mich war die Begegnung mit der Theatertherapie eine absolute Bereicherung für meinen Zugang zum Theater. Spielen, um zu entdecken, auszuprobieren, sich reflektieren und reflektiert zu bekommen, Gefühle zu leben und wieder zu finden, und all das, ohne bewertet zu werden, sondern gehalten und getragen. Theater als Geschenk. Theater hat die Möglichkeit, tief zu berühren.“

