



Stärke deine Weiblichkeit

Die heutige Zeit drängt Frauen dazu, vielen unterschiedlichen Rollen gerecht zu werden. Eigene Bedürfnisse, Ängste und Wünsche werden hinten angestellt. Frauen müssen sich genauso durchbeißen wie Männer. Dabei geht die frauentypische Weichheit, Fürsorglichkeit und Herzlichkeit sowohl den Frauen selbst als auch deren Umfeld verloren. Finde zurück zur Urkraft der Weiblichkeit. Schöpfe Kraft aus deiner inneren Quelle und entdecke deine natürliche Schönheit.

Der Seminar-Samstag, 10:00 – 19:00 Uhr (inkl. Pausen)

An diesem Tag geht es um Selbstliebe. Du lernst außerdem die weiblichen Kraftzentren kennen und erfährst wie das fantastische Zusammenspiel zwischen Mondzyklus und dem weiblichen Biorhythmus funktioniert. Zwischen den Vorträgen entspannst du zu professionell angeleiteten, themenspezifischen Entspannungsübungen.

Der Seminar-Sonntag, 9:00 – 16:30 Uhr (inkl. Pausen)

In den Sonntag startest du mit einer aktivierenden Yoga-Einheit. Im theoretischen Teil erfährst du interessantes aus dem Bereich Frauenheilkunde. Du bekommst wertvolle Tipps für deine Ernährung und lernst verschiedene Frauenheilkräuter kennen.

Referenten



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer



Melanie Jehnes
Heilpraktikerin
Ernährungsberaterin
Sport- und Gymnastiklehrerin

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18
76530 Baden-Baden

Termine und Preise

Aktuelle Termine und Preise findest du auf unserer Website