

POWER!

Die Welt braucht kraftvolle Frauen

GUTSCHEIN für das Seminar „POWER“

Viele Frauen haben gelernt, dass sich anzupassen, sich klein zu machen und nett zu sein, gute Strategien in ihrem Leben waren, um geliebt und anerkannt zu werden („people pleasing“). Später im Leben muss frau oftmals schmerzhaft spüren, dass dieses Verhalten nicht dienlich ist, sondern zum Gegenteil führt. Sie fühlen sich nicht in ihrer Kraft und sind erschöpft, depressiv und unzufrieden mit sich und ihrem Leben. Sie kennen ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte nicht (ausreichend gut). Sie können nur schwer Grenzen setzen und wohlwollend für sich sorgen. Sie verlieren Energie in ihren Beziehungen. Sie spüren: da gäbe es so viel mehr, aber sie schaffen es nicht, diese Dinge für sich in Angriff zu nehmen oder dranzubleiben.

Bei diesem Seminar werden wir uns mit den alten einschränkenden (transgenerationalen) Glaubenssätzen sowie dem Umgang mit unserer Wut auseinandersetzen. Wir erarbeiten und erproben neue Strategien um Schritt für Schritt in die volle Power zu kommen. Dies alles geschieht in einem Frauenkreis, der haltend, unterstützend und stärkend ist und uns alle dazu befähigt, weitere kraftvolle Schritte in unseren Leben zu machen.

TeilnehmerInnenanzahl: 6 - 10 Frauen

Ort: Rosenhof in Weitra im Waldviertel

Zeit: Beginn am Freitag um 15.00 Uhr und
Ende Sonntag zwischen 15 und 16.00 Uhr



Mag^a. Elisabeth Gatt-Iro

Klinische u. Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin,
Supervisorin und Coach in freier Praxis, Körperpsychotherapie,
Gruppendynamik, Imago-Paartherapie, NARM-Traumatherapie