

POWER!

Die Welt braucht kraftvolle Frauen

POWER!

Die Welt braucht kraftvolle Frauen



Mag^a. Elisabeth Gatt-Iro

Klinische u. Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin, Supervisorin
und Coachin in freier Praxis
office@elisabethgatt-iro.at

Liebe Frau, wie sehr fühlst du dich in deiner Kraft?

- Wie gehst du mit deiner Wut um?
- In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du kraftvoller sein?
- Wie sehr traust du dich, „Nein“ zu sagen und nicht „everybody's darling“ zu sein?
- Erlaubst du dir, deinen Weg zu gehen und dranzubleiben, auch gegen Widerstände?
- Leidest du unter deiner inneren kritischen Stimme?
- Tendierst du zu Selbstzweifel und Selbstabwertung?
- Verlierst du in manchen Beziehungen deine Kraft?
- Wie sehr kennst und schaust du auf dich und deine Bedürfnisse und sorgst gut für dich?
- Bist du beruflich nicht da, wo du gerne sein möchtest?
- Verkaufst du dich unter deinem Wert?
- Vergleichst du dich mit anderen, die scheinbar besser sind?
- Willst du es allen anderen recht machen?

[Infos & Anmeldung →](#)



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 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 kraftvolle 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.

Methoden: theoretische Inputs, Selbstreflexion, Körper- und Wutübungen, Meditation, Tanz

Gruppengröße: 10-12 Frauen

Seminarkosten: 590,- pro Person, Super Early Bird 540,- bei Anmeldung und Überweisung 6 Monate vor Seminarstart. Early Bird 570,- bei Anmeldung und Überweisung 3 Monate vor Seminarstart. Zu diesem Preis kommen noch die Seminarraummieta + Verwaltungsgebühren für den Rosenhof von 69,- /TNin dazu. Kost & Logis sind extra im Seminarzentrum zu bezahlen.

Datum und Zeit: Freitag 12. September (Beginn 15.00 Uhr) – Sonntag 14. September 2025 (Ende 15:00 - 16.00 Uhr)

Ort: Seminarzentrum Rosenhof in Weitra im Waldviertel. Die Preise für Kost & Logis liegen im Einzelzimmer mit VP zwischen 130,- und 171,- je nach Kategorie. Nach deiner Anmeldung sende ich dir alle notwendigen Informationen zu.