



Wochenendauszeit - Zeit für Dich, Zeit für mich!

Wir laden Sie ein: Verbringen Sie mit uns ein intensives Wochenende.

Sie sind herzlich eingeladen, ein Wochenende mit uns unter Frauen zu verbringen. Das Thema wird sein: Zeit für Dich - Zeit für mich!

- ❖ Wo stehe ich in meinem Leben?
- ❖ Wo geht mir Energie verloren?
- ❖ Wie kann ich Energie aufladen?

Endlich mal innehalten, Kraft tanken, Freude haben, entspannen. Genießen Sie mit uns eine Auszeit in entspannter, angenehmer Atmosphäre und richten Sie sich auf die Weite des Lebens aus. Tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus. Lernen Sie die Weite des Lebens kennen über Wandern, Gespräche und Singen. Auf Wunsch ist auch ein Einzelcoaching möglich.

Ihr Nutzen

Persönliche Standortbestimmung und Bewusstmachen von Ressourcen. Sensibilisierung für mich persönlich. Antworten und Lösungsmöglichkeiten finden. Austausch mit anderen Frauen in angenehmer Atmosphäre.

Zielgruppe

Frauen mit dem Wunsch nach Auszeit, die sich stärken wollen. Frauen, die Entspannung suchen, auch mit Musik und Gesang.

Wann und Wo

Hotel Kloster Damme | Benediktstraße 19, 49401 Damme | Internet: <https://kloster-damme.jimdo.com>

Anreise: Freitag, 16.10.2020 bis 17:30 Uhr | **Abreise:** Sonntag, 18.10.2020 gegen 14:00 Uhr.



Was kostet es

Der Preis für das Wochenendseminar beträgt 285,- EUR inklusive 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension, im DZ auf Anfrage. (Seminar 110,- EUR zzgl. 175,- EUR für Übernachtung mit VP im EZ)

Anmeldung: Marianne Strugholtz | **E-Mail:** post@strugholtz-resilienz.de | **Telefon:** 0151 52175762

Die Seminarleiterinnen

Marianne Strugholtz

ist ausgebildeter Resilienz Coach, systemische Organisationsberaterin und Coach, zertifizierte Burnout-Beraterin und Trainerin für Stressmanagement.



Irmhild Köhler

ist systemische Organisationsberaterin und Lerncoach, ausgebildet im 4D Persönlichkeitsmodell, singt gern, spielt gern Gitarre.