Werde mit uns zum ich-Entdecker

Barbara Lehmer
Systemische Einzel-,Paar- und Familientherapeutin
Systemischer Coach und Supervisorin
Ich begleite und unterstütze Menschen dabei, eigene Lösungen zu finden und ihre Handlungsspielräume zu erweitern.
Ich schätze die Gleichwertigkeit und die Originalität eines jeden Menschen.
Ich bin authentisch, mit viel Herz und einer großen Portion Humor.
www.barbara-lehmer.de

Annette N. Remböck
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin
Sexualberaterin und Kreativtherapeutin
Ich entdecke und erschließe meine Kraftquellen und Ressourcen jeden Tag mehr und mehr.
Ich suche und finde Lösungen.
Ich nutze mein kreatives Potential und erschließe neue Wege - für mich und für Andere.
Therapie und Beratung bedeutet für mich Begleitung auf Augenhöhe.
Ich schätze mich und jeden Menschen in der Einzigartigkeit die uns so wertvoll und besonders macht.
www.familientherapie-reisbach.de

Um Dich ganz auf Dich einlassen zu können, braucht es einen Platz an dem Du Dich sicher und geborgen fühlst – einen Wohlfühlort.

www.seminarhaus-attenhausen.de

Termine und Preise:

Seminarteil I: 02. - 05. Mai 2019
Seminarteil II: 22. - 25. August 2019
Seminarteil III: 23. - 26. Januar 2020

Anreise ab 15 Uhr - Beginn um 17 Uhr

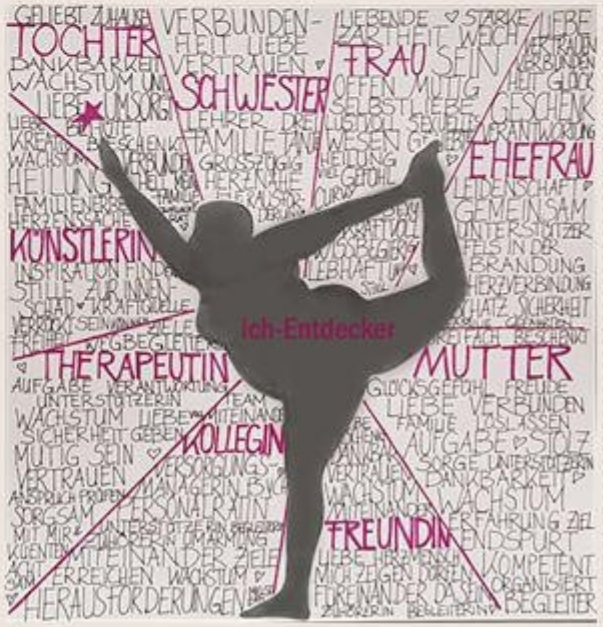
je Wochenende 380,- €
(zzgl. ÜN und Verpflegung - siehe Homepage Seminarhaus)
Jeder Baustein kann sowohl Einzeln, wie auch (vergünstigt) im Gesamtpaket gebucht werden.

Anmeldung per E-Mail oder telefonisch/persönlich bei beiden Referentinnen
Barbara Lehmer 0170 -12 66 493
Annette Remböck 0171-51 48 003

ich-Entdecker...

ist eine Seminarreihe von Frauen für Frauen jeden Alters.

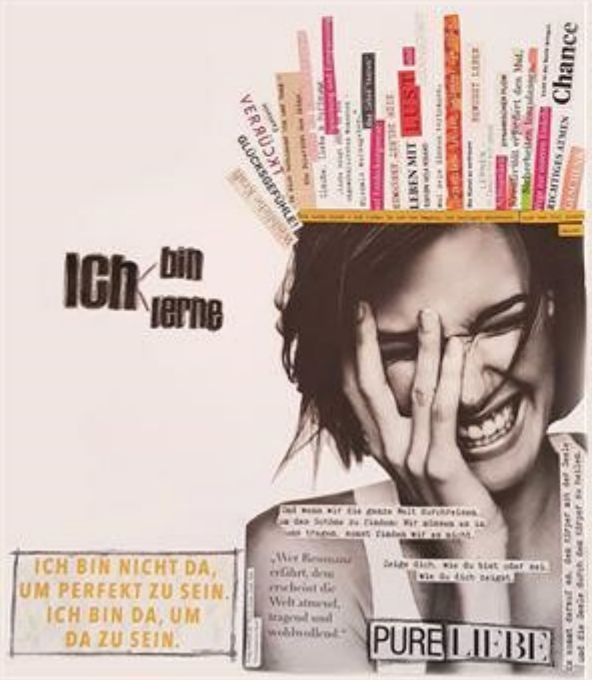
Entdecken was mich ausmacht - wer ich heute bin und wer ich morgen sein möchte...



Ich bin ich und das ist gut so!

Ich möchte bei mir ankommen,
meine eigenen Stärken (er)kennen
und diese im Alltag bewusst leben
- jeden Tag mehr und mehr.
Ich will die Narben der Vergangenheit
annehmen und gleichzeitig
mit Lebensfreude meine Zukunft gestalten.

Ich will mich auf mich verlassen können,
weil ich mich selber kenne und mag -
mit all meinen einzigartigen Anteilen.



Seminar 1:

Ich im Jetzt.
Das macht mich aus.
Meine Werte. Meine Rollen im Leben.
Meine Tankstellen.

Im ersten Block kannst Du Dich in aller Ruhe,
abseits vom Alltag, genau unter die Lupe nehmen:
Wer bin ich, was macht mich aus? Was ist mir wichtig?
Hat sich in den letzten Jahren daran etwas verändert?
Lebe ich das, was mir wichtig ist?
Gleichzeitig werden wir mit Dir Deine Rollen
in Deinem Leben beleuchten:
Welche verschiedenen Rollen habe ich?
In welcher Rolle fühle ich mich sicher?
Was würde ich gerne noch mehr mit Leben füllen?
Und nicht zuletzt kannst Du Dir
Deine Tankstellen anschauen:
Wo bekomme ich Kraft im Alltag?
Was tut mir gut? Was sind meine Ressourcen?

Seminar 2:

Ich bin die Frau meines Lebens.
So l(i)ebe ich meine Weiblichkeit.
Mein Körper und meine Seele im Einklang.

Im zweiten Block liegt der Fokus auf Deinem FrauSein:
Was bedeutet Frau sein für mich?
Wo und wann fühle ich mich weiblich?
Wie lebe ich meine Weiblichkeit
und wie geht es mir damit?
Welche weiblichen Rollenvorbilder habe ich
in meinemLeben?
Welches Gefühl habe ich
zu meinem weiblichen Körper?
Fühle ich mich wohl in mir?
Ich bin Frau - und das ist wunderbar.

Seminar 3:

Ich auf dem Weg.
Ich gestalte aktiv meine Zukunft.
Meine Ziele, Träume und Visionen -
mehr und mehr leben.

Im dritten Seminarteil geht es darum,
Dich mit Deinen Visionen und Zielen
für Dein Leben zu beschäftigen:
Gibt es Ideen, die ich umsetzen möchte?
Wünsche und Träume, die ich mir erfüllen und leben will?
Lebe ich das Leben, das ich mir wünsche?
Gibt es neue Perspektiven zu entdecken?
Was bedeutet das für meinen Alltag?
Was sind erste Handlungsschritte?