

## Spezial Frauenworkshop

Dein Tag mit DIR



### **Wer bin ich eigentlich?**

- Du stehst an einem Wendepunkt?
- Du hast verlernt, auf deine Bedürfnisse zu achten?
  - Du fühlst dich in erster Linie fremdbestimmt?
- Du hast deine Träume und Ziele aus den Augen verloren?
  - Dein Selbstwertgefühl braucht ein Up-Date?

Wenn du dich jetzt angesprochen fühlst, dann ist dieser Workshop genau richtig für dich. In diesen intensiven Stunden geht es einzig und allein darum, dich wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen. **Dich** wieder **zu entdecken**. Ich unterstütze dich dabei mit unterschiedlichen Ansätzen und Humor. Für die wichtige Erkenntnis, dass du gut bist, so wie du bist. Du verfügst über eine große innere Stärke. Zeige dich. Das Leben ist zu kostbar, um nur zu funktionieren. Lebe jetzt.

**Inhalt** ganzheitlicher Überblick des aktuellen Lebens  
bewusste und unbewusste Bedürfnisse wahrnehmen  
Motivationsmöglichkeiten kennenlernen  
Resilienz stärken  
Question and Answer

**Dauer:** ganztägig, in Präsenz