

# Was will ich *jetzt* wirklich?

## 2-Tages-Frauenseminar

Viele Frauen sind heute in ihrem Alltag so eingespannt, dass sie kaum Zeit für sich selbst finden. Es fällt schwer, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Das eigene Leben gerät dadurch immer mehr in den Hintergrund.

### Seminarziel

Das Ziel dieses Frauenseminars ist, wieder Kontakt zu sich selbst aufzunehmen, die Lebensbatterie aufzutanken, Kraft zu schöpfen. Losgelöst vom Alltag, in einer geschützten Umgebung, treffen sich gleich gesinnte Frauen aller Altersstufen um sich selbst zu entdecken.

### Wir finden Wege, wie wir

- lebendiger, spontaner und intensiver leben können.
- in Stress- und Konfliktsituationen gelassener reagieren können.
- mehr Lust, Lebensfreude und Leichtigkeit in unser Leben integrieren können.
- die Angst vor unbekanntem und neuen Lebenssituationen meistern können
- mit Veränderungen umgehen lernen und positiv in die Zukunft schauen können.
- auch mal aus Überzeugung „nein“ sagen können, um für uns zu sorgen.
- unser Selbstvertrauen festigen und dadurch kraftvoll und bewusst leben können.
- unsere Potentiale erkennen und entfalten können.

Wir arbeiten an diesem Wochenende kreativ und abwechslungsreich mit ganzheitlichen Methoden und verschiedenen Formen der Humanistischen Psychologie, Körper- und Energiearbeit, Meditationen, Entspannungstechniken und strukturiertem Mentaltraining.

**Dauer:**

2 Tage

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg

**Teilnehmerzahl:**

8 – 12 Personen

**Seminargebühr:**

€ 345,- inkl. 19 % MwSt.  
inkl. Arbeitsmaterial,  
Seminargetränke, Gebäck,  
Obst und Zertifikat

**Termin:**

Auf Anfrage

**Hotelempfehlung:**

Hotel Goldener Ochsen  
[www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)

**Brigitte Neumann**

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987  
Fax: 0 60 21 – 58 31 989  
[info@brigitte-neumann.de](mailto:info@brigitte-neumann.de)  
[www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)

