

Glauben Sie an sich und entdecken Sie ihre Stärken Raus aus der Anpassung!

Über kein anderes Thema kann man das Selbstbewusstsein einer Frau so nachhaltig schwächen wie mit Bemerkungen darüber, wie sie aussieht oder wie sie wirkt. Frauen leben in einer Kultur der Äußerlichkeiten. Angeblich mit der größtmöglichen Freiheit ausgerüstet, die Frauen jemals beschieden war, streben doch die meisten danach, der Norm zu entsprechen – in Sachen Schönheit, Fitness oder Status. Sehr oft durch innere oder äußere Krisen hervorgerufen, fangen nun viele Frauen an, dieses Spiel zu hinterfragen und auszusteigen aus dem Karussell der Anpassung.

In diesem Seminar lernen wir, wieder die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen. Wir sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir Frieden mit unserem Körper schließen, dass wir unser Potential in uns entdecken und den Weg in die eigene Größe gehen.

Wenn wir uns erlauben, wirklich authentisch zu sein, uns zu achten, uns mit allen Ecken und Kanten zu akzeptieren und aufhören, uns ständig zu verurteilen, können wir auch aufhören, andere zu bewerten.

Der größte Schritt zu Freiheit und Selbstbestimmung ist: Mich selbst akzeptieren zu lernen, mit all meinen vermeintlichen Schwächen. Ich erlaube mir, mich selbst zu mögen!

Inhalte:

- Überprüfung alter Glaubenssätze
- Übungen zur Entdeckung der eigenen Kraft
- Die innere Kritikerin entdecken
- Experimente mit Emotionen, Stimmungen, Energien
- Was sind meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte
- Geführte Phantasiereisen zur inneren Kraftquelle

Referentin:

Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 bis maximal 15 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Stühle im Stuhlkreis und mehrere Tische am Rand

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden.

Maximale Entfernung:

Hessenweit