

# Persönlichkeitsstärkung für Frauen in den Wechseljahren

**Angebotstyp:** Wochenend-Seminar

**Zielgruppe:** Frauen in den Wechseljahren

## **Ziele und Inhalte:**

Bei diesem Seminar geht es darum, die eigenen Stärken und Ressourcen wieder zu entdecken und sie für die Lebensphase der Wechseljahre zu nützen. Ausgehend von den Fragen: Was tut mir, meinem Körper und meiner Seele gut, wird gemeinsam nach den stärkenden Bereichen im Leben gesucht. Diese Säulen können uns Sicherheit, Stabilität und mehr Wohlbefinden geben. Zentrales Thema im Seminar ist die Wertschätzung. Dabei geht es sowohl um den Selbstwert, aber auch darum Wertschätzung von anderen einzufordern und annehmen zu können. Neben Gesprächen wird im Seminar mit Bildern, Körperwahrnehmung und Bewegung gearbeitet.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Marielle Kraytcheva, Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach

**Dauer:** Wochenendseminar (7,5 Stunden)

**Kosten:** EUR 585,00 (zzgl. 10% Ust.)

**Anzahl TeilnehmerInnen:** mindestens 6, maximal 10 Frauen