



WECHSELJAHRE ERLEBNISTAGE – BASIC

Nur wenn es dir gut geht, kannst du für andere da sein!

TAG 1 / Freitag

Welcome, Einstimmen und Zusammenfinden im Fokus der Wechseljahre 14:00 – 18:00

Die Wechseljahre können zur tollsten Zeit unseres Lebens werden! Sie fordern uns auf, sich um den wichtigsten Menschen in unserem Leben zu kümmern: UM UNS SELBST!

Wir lernen störende **Hitze** in positive Energie zu verwandeln, sodass das Feuer der Wechseljahre uns Kraft und Power verleiht. Wir lernen „NEIN“ zu sagen, Aufgaben locker zu lösen, unsere Visionen zu leben, u.v.m.

TAG 2 / Samstag

Morgenerwachen / vor dem Frühstück 08:00 – 8:30

Seminarzeit 10:00 – 17:00

Symptome rütteln uns wach, zeigen auf wo Lücken im System sind. Heute beschäftigen wir uns mit Selbstliebe und Selbstwert, das A & O dieser wechselhaften Zeit. Die **unerwünschten Kilos** auf den Hüften geben uns Stabilität und Erdung. Sie sind ein „vorübergehendes“ Package, um die unglaublichen Leistungen unser Körper zu unterstützen. Erfahre wie die richtige Ernährung und die optimale Bewegung diesen Prozess bestens begleiten. Die Achterbahn der Gefühle führt uns tief hinein in unser Innerstes. Wir erlernen, wie wir die Kreativität jeder **Stimmungsschwankung**, jeder depressiven Phase nützen, um Raum für Veränderung und Neuorientierung zu schaffen. In Bezug auf **Schlafstörungen** gilt es jetzt achtsam die richtigen Werkzeuge anzuwenden, um schwankende Hormone, nächtliche Gedankenhochschaubahnen und Unruhe in regenerative Phasen zu verwandeln.

TAG 3 / Sonntag

Morgenerwachen / vor dem Frühstück 08:00 – 8:30

Seminarzeit 10:00 – 13:00

Achtsamkeit und Offenheit bedarf es auch in unseren **Partnerschaften**. Eine neue Ebene der Kommunikation will etabliert werden, sowie in Bezug auf **Sexualität**. Unser neues Frau-Sein verlangt eine neue Ausrichtung. Die **Rolle der Frau** verändert sich. Wir dürfen lernen unsere Wünsche bewusst wahrzunehmen, zu kommunizieren und umzusetzen.