

Raum zur Selbstliebe

Tagesseminar - Raum für dich, Zeit für dich.



Ein Tag, an dem **du – als Mensch, im Mittelpunkt** stehst und an dem du bewusst aus deinem Alltag aussteigen darfst.

Wir Frauen sind oft für vieles und viele da. Wir spüren, was unser Gegenüber braucht, kümmern uns liebevoll um unsere Familie, erfüllen verantwortungsvoll unseren Job, pflegen achtsam Freundschaften und tragen Verantwortung.

Und irgendwo dazwischen, vergessen wir manchmal uns selbst.

Wie geht es dir im Moment?

Was brauchst du?

Nimmst du dir regelmäßig Zeit, um aufzutanken?

Kennst und achtest du deine eigenen Bedürfnisse?

Wie liebevoll und achtsam gehst du mit dir selbst um?

Dieser Tag ist eine Einladung, wieder bei dir anzukommen, innezuhalten und durchzuatmen. Dich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und dir den Raum zu geben, den du so oft anderen schenkst.

Darauf kannst du dich freuen

- Ankommen und mit dir selbst in Verbindung kommen
- achtsame Meditationen
- bewusste Körperwahrnehmung
- inspirierende Reflexionsfragen
- wertvolle Zweierübungen
- Austausch und Begegnung in einer kleinen Gruppe
- deine Bedürfnisse bewusster wahrnehmen
- deinen eigenen Wert erkennen und würdigen
- liebevoll Grenzen setzen und auch einmal „Nein“ sagen
- neue Perspektiven, Impulse und Raum für dich

An diesem Tag geht es ...

... um die Erfahrung, für einen Tag, bewusst aus dem Alltag auszusteigen.
... um wieder in Beziehung mit dir selbst zu kommen.
... um einen geschützten Raum, in dem **du gesehen und gehört wirst**.
... um ausreichend Zeit zum Durchatmen, Spüren und Auftanken.

Das darfst du mitnehmen

Mehr Klarheit über deine Bedürfnisse.
Mehr innere Stärke und Balance.
Mehr Sicherheit, liebevoll für dich einzustehen.
Alltagstaugliche Impulse für mehr **Leichtigkeit, Freiheit und Lebensfreude**.

In einem geschützten Rahmen und einer wertschätzenden kleinen Gruppe, von **sechs bis acht Personen**, ist Nähe, echter Austausch und persönliche Begleitung möglich.

Termin: 24.10.2026 / 9.00 – 17.00 Uhr

ORT: Seminarhaus – Saminapark Frastanz

Deine Investition für mehr Leichtigkeit und Freiheit: € 240.-

Frühbucher – Bonus bis 24.09.2026 € 215.-

Incl.: Tee, Kaffee, Getränke, Pausensnacks, Obst und schriftliche Unterlagen

Ich freue mich sehr, dich auf diesen Weg zu deiner Selbstliebe zu begleiten.

Denn auch du darfst dir selbst den Raum schenken, den du so oft für andere öffnest.

Von Herz zu Herz

Marlies

