

Die Referentin zeigt Ihnen, wie Sie intuitiv die Tür für Ihre Leichtigkeit im Leben offen halten und Ihre gewohnten Verhaltensweisen hinter sich lassen. In diesem vierten Modul lernen Sie, Ihr Wissen achtsam anzuwenden, immer mehr Ihrer Intuition zu folgen und Ihre künftigen Herausforderungen mit einem lachenden Herzen anzunehmen.

Termin:

Freitag, 28.06.2019, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 29.06.2019, 10:00-17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.06.2019

Seminarleiterin

Petra Nießen

Life- und Business-Coaching



Teilnehmergröße

6-10 Frauen

Veranstaltungsort

Haus der Frauenhilfe

(Pfarr-Villa)

Ellesdorfer Straße 44

53179 Bonn



Anfahrt mit Linie 612 und Linie 614

Haltestelle „Antoniterstraße“

Teilnahmebeitrag

89,00 Euro pro Modul (inkl. Verpflegung)

Buchung als Komplett-Paket

299,00 Euro (VA-Nr. 06-09/19)

Anmeldeschluss für das Komplett-Paket: 08.02.2019. Bitte beachten Sie, dass eine teilweise Stornierung nach Beginn der ersten Veranstaltung nicht möglich ist.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Seminare **bis zum jeweiligen Anmeldeschluss** an:

online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de

E-Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Post: Ellesdorfer Str. 44-52, 53179 Bonn

Fax: (0228) 9541-100

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** vom 29.11.2016, die Sie auf unserer Homepage www.weiterbildung-frauenhilfe.de oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung auslegend finden.

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

Veranstalterin

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind „Frau Beruf Kompetenz“, „Alter Pflege Gesundheit“, „Sprache Integration“; „Politik Gesellschaft Kirche“, „Digitalisierung insb. für ältere Menschen“ und „Weltgebetstags-Arbeit“.

Identität & Selbstliebe

Wege zu einer neuen Leichtigkeit

Themenreihe „Frau Beruf Kompetenz“



15.02.-16.02.2019

29.03.-30.03.2019

24.05.-25.05.2019

28.06.-29.06.2019



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Inhalt

Möchten Sie morgens aufstehen, sich auf Ihren Tag freuen, die Anstrengungen loslassen, Ihre Aufgaben bewältigen und mit sich und anderen in Frieden sein? Wie wäre es, wenn sie einen inneren Kelch hätten, der mit Liebe, Lebensfreude, Frieden und Lebendigkeit gefüllt ist? Das geht! In dieser Seminarreihe zeigt Ihnen Petra Nießen, wie Sie mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag und Ihr Leben in Fluss bringen. Entdecken Sie als Schöpfer Ihres Lebens neue Perspektiven **in allen fünf Säulen Ihrer Identität:**

- Leistung und Beruf
- Sicherheit und Materielles
- Soziales und Umfeld
- Körper und Gesundheit
- Werte und Grundhaltung

Modul 1: Werde Schöpfer Deines Lebens: Raus aus der Hektik und dem Hyperkorrekt sein

Nr. 06/19

Ihr Alltag ist vollgepackt, die Pflichten rufen, alle sollen zufrieden sein, doch Sie selbst fallen hinten runter? Wie können Sie aufatmen und gleichzeitig Ihr schlechtes Gewissen beruhigen? Mit viel Freude, entspannt und gleichzeitig lösungsorientiert führt Sie die Referentin aus der Hektik des Alltags heraus und zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihrem Herzen in Kontakt kommen, sich Freiräume schaffen und in Leichtigkeit Ihre Balance erleben. In diesem



ersten Modul fangen Sie an, selbst-bewusst, tatkräftig, standfest, mutig und voller Zuversicht, Schritte in eine neue Zeit mit selbst geschaffenen Urlaubsinseln zu gehen.

Termin:

Freitag, 15.02.2019, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 16.02.2019, 10:00-17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.02.2019

Modul 2: Dir selbst dienlich sein: Schenke Dir selbst Vertrauen

Nr. 07/19

Sie nehmen sich bereits Auszeiten in Ihrem Alltag, aber ihr Kopf platzt vom Nachdenken, weil Sie immer noch unsicher sind, was für Sie richtig ist? Und die Lösungen im Außen funktionieren nur für andere, aber nicht für Sie selbst? Wie können Sie die Tür zu Ihrer inneren Weisheit öffnen und sie um Rat fragen? Das zeigt Ihnen vertrauensvoll und mit viel Empathie die Referentin und führt Sie über die Schwelle raus aus Ihrer Unsicherheit und hinein in Ihr Vertrauen. In diesem zweiten Modul lernen Sie, wie Sie mit Selbst-Vertrauen die für Sie richtigen Entscheidungen treffen, Ihr eigenes Licht zum Leuchten bringen und Ihr Leben auf neue, spannende und aufregende Weise gestalten.

Termin:

Freitag, 29.03.2019, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 30.03.2019, 10:00-17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.03.2019

Modul 3: Mache einen großen Schritt: Vom Funktionieren zum Fühlen

Nr. 08/19

Sie achten auf sich, aber kämpfen immer noch gegen Ihre Gefühle und möchten endlich mit

sich ins Reine kommen? Wie können Sie mutig für Ihre Bedürfnisse eintreten und gleichzeitig aus der inneren Verpflichtung, funktionieren zu müssen, aussteigen? Wie schaffen Sie diesen großen Schritt und verlieren Ihre Angst vor den eigenen Gefühlen? Einfühlsam führt Sie die



Referentin aus Ihrem Gefühlschaos raus in ein ruhiges Gewässer der Selbstfürsorge und zeigt Ihnen, wie Sie aus der Kampf-

arena des Funktionierens aussteigen. In diesem dritten Modul lernen Sie, sich mit Ihren Gefühlen anzufreunden, Ihre Lasten loszulassen und der Außenwelt in Liebe zu zeigen „Ich bin“.

Termin:

Freitag, 24.05.2019, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 25.05.2019, 10:00-17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.05.2019

Modul 4 (Vertiefung): Wende Dein Wissen an: Folge Deiner Intuition

Nr. 09/19

Sie haben gelernt, wie Sie Urlaubsinseln in Ihren Alltag einbauen, lassen Ihre Gefühle zu und wissen, wie Sie sich selbst vertrauen können? Sie wollen Ihr Wissen dauerhaft anwenden und stoßen trotzdem an Ihre Grenzen?



In diesem Vertiefungs-Seminar geht es um ein Verinnerlichen der Themen aus den drei vorhergehenden Modulen und gemeinsam klären Sie mit der Referentin Ihre damit verbundenen Fragen.