



# Frauen – Kraft – Abende

Thema des 1. Zyklus: Bewusstsein

*Lebe ich oder werde ich gelebt? Wie bewusst oder unbewusst lebe ich mein Leben?  
Wie kann ich mein Leben bewusster gestalten? Wie werde ich mir selbst bewusster?  
Was kann ich dadurch in meinem Leben verändern?*

Gemeinsam sehen wir uns unser Leben, unsere Ziele, unsere Blockaden, unsere Ressourcen an und finden Lösungen, die wir Schritt für Schritt mit Unterstützung der Gruppe umsetzen lernen. Wir begegnen und begleiten uns bei Veränderungsprozessen und Wachstum mit Zuversicht und Vertrauen.

Jede Frau trägt die Weisheit und das Potential in sich, das ihr die Richtung auf ihren einzigartigen und authentischen Weg zeigt.

Zu zweit begleiten wir euch achtsam durch die Abende. Einfache Übungen erleichtern das Ankommen im Körper und öffnen für die Gruppe und das Verbindende. Wir tauschen uns aus, erzählen von unseren Erfahrungen, hören zu, teilen, lachen, weinen, ermutigen, motivieren.

Je nach Lust und Laune schlüpfen andere in die Rolle einer Teilnehmerin, fühlen sich ein, während die „Regisseurin“ ihrer Geschichte sich mit Abstand von außen betrachten und neu erkennen kann. Die Gruppe kann mit Ideen und Anregungen spielerisch dazu verhelfen auf die Spur einer Veränderung oder anstehenden Entscheidung zu kommen.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

**Montag, 22.1., 19.2., 18.3., 15.4.24 von 17-18.30h**

Beitrag pro Abend: 15 - 20 €

Um Anmeldung wird gebeten!

<https://www.freier-atem.at/kontakt>

oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

Wir freuen uns sehr auf euch!

*Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin*

*Christiane Lutz, Theaterpädagogin*

