

Zielgruppe:

Dieses Programm richtet sich an Frauen, die sich selbst *wirklich* genug sein wollen und sich jener Verletzlichkeit stellen möchten, die sie noch ein ganzes Stück näher zu sich selbst bringt.

Die Gruppe trifft sich 4 Mal jeweils zum Jahreszeitenwechsel, für 2,5 Tage.



Das Seminarhaus ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Ein Bus bleibt 100 m vom Seminarhaus entfernt stehen.

Ort/ Rauminformationen:

Seminarhaus in Ahorn 6, 4184 Helfenberg

GFK-Auszeit für Frauen in Oberösterreich

Themen der 4 Module:

- **Entwicklungsgeschichte „Frau sein“** – Kollektive Rollenbilder, Märchen und Mythen - was prägt, was fördert was
- **Eigene Wünsche und Anforderungen, Selbstbild, Fremdbild und Feindbild** – Innere Urteile und lebendige Werte
- **Begegnung in Beziehung**
tabuisierte Gefühle integrieren
- **Erholung und Regeneration**
dem Stress auf die Spur kommen:
Techniken und innere Signale
- **Akzeptanz & Aufrichtigkeit**
Frieden in sich selbst schaffen
Dynamik von Konkurrenz und Kooperation
Sich aufrichtig ausdrücken
- **Neues schaffen**
Altes würdigen, Muster - ausmustern
- **Wünsche und Träume leben**
sagen was wir wirklich wollen
für eigene Bedürfnisse kraftvoll eintreten
leben was lebendig ist
- **Frau sein in Gemeinschaft**
Aufrichtig geben & nehmen

Bitten für die Teilnahme:

Mindestens 4 Tage GFK-Gruppenerfahrung. Ausgeprägte Bereitschaft zur Selbstreflexion, Wunsch die Haltung der GFK voll und ganz zu integrieren.

Corona und wie wir tun:

Das Seminar findet unter klarer Einhaltung der 3-G-Regel statt.

Seminarstart:

Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen und wir halten euch auf dem Laufenden.

Termine:

Modul 1: 23. - 25. Sept. 2021

Modul 2: 03. - 05. Dez. 2021

Modul 3: 18. - 20. Mrz. 2021

Modul 4: 03. – 05. Jun. 2022

Seminarzeiten:

Tag 1: Beginn 14.00 h, Tag 3: Ende 12.00 h
Genauere Seminarzeiten siehe Homepage.

Seminarkosten:

€ 340,00/Seminar, alle 4 gesamt € 1.300,00.
Unterkunft und Verpflegung kommen hinzu.

Unterkünfte:

Es gibt 5 Betten im Haus sowie Matratzen mit Hüttenschlafsäcken für ca. € 45 - 55,00.
Bad Gemeinschaftsnutzung. Mehr Komfort in umliegenden Hotels möglich.

Gruppengröße: Bis 6 TeilnehmerInnen mit Lydia Hammerschmid, ab 7 TeilnehmerInnen gemeinsam mit beiden Trainerinnen

GFK-Auszeit für Frauen in Oberösterreich



Sich selbst Frau genug sein.

Früher habe ich oft gehört: „das Leben ist kein Ponyhof!“ Warum machen wir es nicht anders und sagen:

„Mein Leben ist mein Ponyhof.“

„Wir tauchen gemeinsam tiefer, stärken unsere GFK-Haltung und innere Kraft.“
für ein selbstbestimmtes & erfülltes Leben

Gerade Frauen stehen häufig unter hohem Erwartungsdruck.

...Kollektive Rollenbilder und eigene Anforderungen wirken vielfältig und permanent auf SIE ein.

...Stressabbau ist zumindest teilweise der vorherrschende Wunsch im Alltag. Echte, tiefe Freude hat Seltenheitswert?

...Entspannung, wirkliches Loslassen und klares Grenzen setzen sind häufig nicht leicht?

Wen wundert es? Konnten uns unsere Vorfahrinnen ein erfülltes Leben vorleben?



Alles Handeln ist gerichtet auf:
Schmerz vermeiden oder Freude gewinnen.

GFK-Auszeit für Frauen in Oberösterreich

Mehr Infos direkt bei:



Drⁱⁿ. Andrea Scheuringer

Zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Psychotherapeutin (PP)
+43 660 48 78 634

Mag^a. Lydia Hammerschmied

Zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC)
+43 676 422 77 05

www.freie-praxis.at, www.gewaltfrei.at

