

Resilienz-Training für Frauen: Entdecke deine Superpower!

Umgeben von den Geräuschen und Gerüchen des Mainhardter Waldes tauchst du ein in eine Oase der Stille und Unbekümmertheit. Die Natur empfängt dich mit offenen Armen, sie nimmt dich an mit allem, was du mitbringst...



Melde dich zum dreiteiligen Workshop an, wenn du

- ✓ Dein eigenes Hamsterrad identifizieren und Veränderung herbeiführen möchtest
- ✓ Dein geschäftiges Leben zwischen Job, Familie und Frau-sein zukünftig leger managen willst
- ✓ ein alltagstaugliches Trainingsprogramm für mehr Energie suchst.



Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 10 wachen und motivierten Frauen und Müttern. Immer samstags von 10:00 bis 14:00 Uhr, damit du als berufstätige Frau und Mutter die Möglichkeit hast, stressfrei teilzunehmen.

Mein Trainings-Programm für dich:

- **Modul 1. Samstag, 29. April 2023**

Selbsterkenntnis. Die Beziehung zu dir selbst.
Erkenne deine mächtigsten und häufigsten Stressoren. Reflektiere dein Verhalten in kritischen Situationen.
Übe dich in Eigenwahrnehmung und Achtsamkeit. Schule deine Körperwahrnehmung, weil du dadurch deine Mitte findest.

- **Modul 2. Samstag, 17. Juni 2023**

Selbstvertrauen. Allen Widrigkeiten standhalten. Überwinde deine Selbstzweifel.
Erkenne und vertraue auf deine Stärken und Fähigkeiten.
Komm aus deiner Komfortzone, dehne deinen Geist und traue dich!

- **Modul 3. Samstag, 22. Juli 2023**

Yes, you can. Dein neues Outfit: Selbstwirksamkeit.
Erfahre das Gefühl, dass du etwas bewirken kannst, dass du Kontrolle hast und verankere dieses Gefühl.

Jedes Modul ist ein in sich abgeschlossener Workshop, den du einzeln buchen kannst.
Ich empfehle dir jedoch die komplette Reihe für mehr persönliches Wachstum.

Investition in deine Zukunft:
125,00 EUR pro Modul.
Du sparst 75,00 EUR, wenn du das komplette Paket buchst. Du zahlst dann nur 300,00 EUR. Die Plätze sind begrenzt.

- ✓ **Mitzubringen:** Wettergerechte Kleidung und Schuhe/ Getränk/ Schreibsachen/ einen Taschenspiegel, ein Kinderfoto von dir.

Katrin Schneider ist Sportwissenschaftlerin, Coachin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie schöpft aus 25 Jahren Berufserfahrung. Katrin versteht sich als Anschieberin- analog zum Bobsport. Sie schiebt dich an, bringt dich in die Spur. Doch am Steuer sitzt du.

Melde dich an unter:
info@drkatrinschneider.de
+49157 58308902