

Rahmenbedingungen

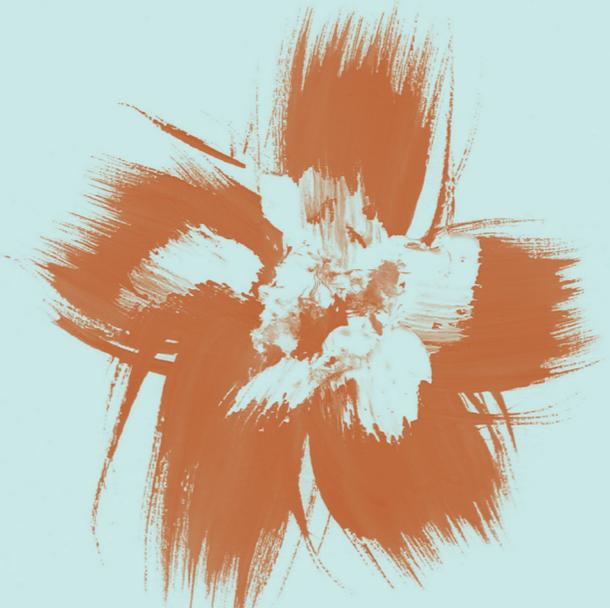
Halbjahresgruppe für 7 – 12 Teilnehmerinnen
Teilnahmebeitrag € 420,-

Start und Ort der nächsten Gruppe wird
bei Anfrage/Anmeldung bekannt gegeben.

Möglichst durchgängige Anwesenheit aller Teilnehmerinnen ist erwünscht.
Jedes Gruppenmitglied nimmt am Seminar eigenverantwortlich teil.
Die Gruppe ersetzt nicht die Konsultation von ÄrztInnen und bietet keine
schnellen Auflösungen von Symptomen.

Anfrage und Anmeldung

Brigitte Ludwig
E pgoberatung@brigittebrudwig.at
T 0664 / 263 06 42



Lust auf Wechsel

*Die Kraft der Gruppe
für Frauen in den Wechseljahren*

Der Wechsel

Eine besondere und natürliche Übergangsphase im Leben jeder Frau. Es mögen sich aber einzelne Symptome so anfühlen, als ob frau krank wäre. Diese Jahre kann frau mit mehr oder weniger körperlichen und seelischen Beschwerden sowie sozialen und beruflichen Reibungen an sich vorüberziehen lassen. Oder sie kann den Wechsel als Wandel wahrnehmen, um ihr Leben bewusst und neu zu gestalten.

Erkundigen Sie sich bei uns nach der Gruppe Lust auf Wechsel, wenn Sie:

- ➔ Ihr körperliches Wohlbefinden, Ihre Energie und Lebendigkeit steigern möchten
- ➔ eine ganzheitliche Selbstentwicklung anstreben
- ➔ Ihre Wendekraft entfalten möchten, um das Älter-Werden lustvoll zu gestalten

Unser Spezial-Workshop richtet sich an Frauen, die sich am Beginn, in der Mitte, am Ende oder nach den Wechseljahren befinden.

Worum und wie geht es?

7 Gruppenabende (je 4 Stunden) beinhalten jeweils ein körperorientiertes Übungsprogramm sowie die gemeinsame Arbeit an der individuellen Situation und Fragestellungen. Zu Beginn geht es darum, die eigene Lebenssituation zu analysieren, sich von dem, was der Kraftentfaltung hinderlich ist, zu verabschieden, sich von verborgenen Sehnsüchten inspirieren und schlussendlich Neues landen zu lassen.

In der Gruppe wollen wir Gesundheit als Ausdruck eines gelingenden Lebens verstehen und uns mithilfe von Körperübungen aus der bioenergetischen Analyse und mithilfe von Feedback aus der Gruppe einen greifbaren Boden für eine gesunde Veränderung schaffen: uns selbst wahrnehmen, herausfinden, wo wir gerade eben stehen, was unsere Visionen und Ängste sind und was uns zur Verfügung steht, um uns von hier aus auf den Weg zu machen. Wir nützen die Rückmeldungen der Gruppe, um unsere bisherigen Haltungen und Einstellungen besser kennenzulernen. Wir entscheiden uns, sie gezielt abzuliegen oder zu verstärken, wir kommen in Bewegung und lassen uns bewegen – sowohl körperlich als auch von der Resonanz aufeinander.

Durch die Körperarbeit können energetische Blockaden aufgespürt und aufgelöst werden sowie Ausdruck und Lebensfreude vertieft werden. Gezieltes Schweißtreiben kann dabei helfen, dass wir nicht zu „unpassenden“ Gelegenheiten ins Schwitzen kommen.



RENATE STRAUSS (links)

Jg. 1966, Gruppendynamikerin,
bioenergetisch-analytische Trainerin
in Ausbildung
www.moderation-strauss.at

BRIGITTE LUDWIG (rechts)

Jg. 1957, Gruppendynamikerin
bioenergetisch-analytische Trainerin
www.brigitte-ludwig.at