

## **MehrZeit: Komm' in Deine ganze Kraft als Frau!**

### **Du bist gefrustet, gestresst und leer, denn**

- du hast Angst, die Kontrolle zu verlieren und deine Schwäche zu zeigen. Du willst immer stark sein und merkst, wie anstrengend das ist
- du glaubst, du musst alles alleine schaffen
- im Beruf *stehst du deinen Mann* auf der Suche nach noch mehr Anerkennung; andere Lebensbereiche bekommen dagegen wenig Aufmerksamkeit
- als Mutter funktionierst Du und hast gleichzeitig ein schlechtes Gewissen, dass du nicht gut genug bist
- schon wieder ist es abends halb elf, und du fragst dich: "Was habe ich heute für mich getan?" Gar nichts: erst kommen alle anderen und für dich ist keine Zeit

**Du beißt die Zähne zusammen** und rufst dir die Durchhalteparole „Weiter geht's!“ zu.

**Du stolperst** über den Begriff Selbstliebe und denkst: "Ich bin doch kein Egoist!?"

### **Du hast dich in deinem eigenen Leben verloren, denn**

- du weißt nicht mehr, wer du wirklich bist, und was du wirklich willst
- du zeigst dich nicht so, wie du bist, denn da ist diese Angst vor Ablehnung
- du ertappst dich immer wieder dabei, wie du Ja sagst, wenn du Nein meinst

### **Du fragst dich,**

wie du dein Frausein leben kannst?

### **STOPP! Halte an.**

Das ist der Moment, um innezuhalten, dich zu spüren, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu verstehen. Lass' Altes los und lade Neues in dein Leben ein, um in deine ganze Kraft als Frau zu kommen und wieder das Steuerrad in deinem Leben zu übernehmen.

### **Du nimmst dir eine 4tägige Auszeit und erlebst im Seminar**

- einfache Körperübungen, um deinen Körper wahr zu nehmen und Achtsamkeit im Umgang mit dir zu entwickeln
- geführte Meditationen, um dich in Kontakt mit deinem Inneren zu bringen
- intensive Erfahrungen und Aha Momente durch Impulse und inspirierende Übungen zur Bewusstwerdung und Veränderung
- Reflexions- und Transferaufgaben zum Nachspüren und zum Perspektivwechsel
- Raum, um dich zu öffnen und dich in einer kleinen Gemeinschaft von maximal 10 Frauen auszutauschen - in ruhiger Atmosphäre eines alten Bauernhauses mit großem Garten
- intensive Begleitung durch Janina Bäder und Bianka Stumpe
- positive Energie, um in deine ganze Kraft als Frau zu kommen

- an dem **Termin:**  
Donnerstag, 13. Mai 2021, 11 Uhr bis Sonntag, 16. Mai 2021, ca. 13 Uhr  
(Donnerstag bis 21 Uhr, Freitag, Samstag bis 18 Uhr / Freitag – Sonntag ab 8 Uhr)
  
- mit dem **Wertschätzungsbeitrag** für dich:  
295€ - 360€ (nach Selbsteinschätzung) plus  
95€ Tagungspauschale (inkl. 9 Mahlzeiten, Getränke und Pausenverpflegung)
  
- an dem **Ort:**  
Yoga Huus, Kuhlendamm 8, 26209 Hatten  
(im Naturpark Wildeshauser Geest zwischen Bremen und Oldenburg)  
  
Unterbringung in Selbstorganisation in Pension/Hotel in der Umgebung  
(Empfehlungen auf Nachfrage)

### **Nach deiner ganz persönlichen Auszeit im Kreis von Frauen**

- sagst du Ja zu dir und deinem Körper
- fühlst und zeigst dich selbstbewusst als Frau
- strahlst die Kraft und Schönheit einer Frau aus, sowohl das Weibliche in sich ehrt als auch im Leben „ihren Mann steht“
- bist dir bewusst über deine eigenen Krafträuber und kennst Handlungsmöglichkeiten, wie du mit ihnen umgehen kannst
- bist erste Schritte gegangen, um deine Krafträuber loszulassen und kennst deine Kraftquellen, die dich stärken
- hast ein klares Bild von dir und eine Vision für deine Zukunft
- bist voller Energie, die ersten Schritte im Alltag zu gehen
- fühlst dich ausgeglichen und erfüllt, voller Freude und Leichtigkeit und verbunden mit dir und der Welt

### **Nach der MehrZeit bist du in deiner ganzen Kraft als Frau**

## Du wirst auf deinem Weg begleitet von ...

### Bianka Stumpe, Coach und Trainerin



Ich bin Bianca. Ich begleite dich in deine ganze Kraft als Frau, hin zu einem sinn-haften und erfüllten Leben in Balance.

Ich habe selbst erfahren, wieviel Erfüllung darin liegt, mich für meine eigene Kraft zu entscheiden, auf meine Intuition zu vertrauen, mein Leben nach meinen Wünschen auszurichten und die vielfältige Balance des Lebens mit Freude und Leichtigkeit zu leben.

In unserer ganzen Kraft als Frau strahlen wir und schenken dieses Strahlen der Welt.

Ich freu' mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.

Deine Bianca

### Janina Bäder, Coach und Yogalehrerin



Ich bin Janina und bin mit all meinen dich und deine Anliegen da.

Seit 2007 gehe ich einen sehr bewussten Weg hin zu meinem ganzen Frausein: weniger machen, mehr sein; weniger denken, mehr spüren; weniger kontrollieren, mehr vertrauen. Dieser Weg führt mich in eine wundervolle Ausgeglichenheit meiner weiblichen und männlichen Anteile in mir.

Ich genieße den spielerischen Umgang mit ihnen und weiss, wann weibliche Intuition erwünscht und wann männliche Durchsetzungskraft gefragt sind.

Ich freu mich auf unsere Begegnung.

Herzlichst, **Deine Janina**

Untertitel