



Wie wäre es, ...

- deinen Körper zu spüren, zu achten , statt ihn abzulehnen und anderen gefallen zu wollen?
- dich vital und lebendig zu fühlen, statt zu funktionieren und perfekt sein zu müssen?
- Freude an deiner Weiblichkeit zu empfinden, statt dir selbst mit Abwertung und Scham zu begegnen
- bei dir selbst anzukommen, wieder Zugang zu deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen ?
- deinen eigenen inneren Halt zu spüren, statt immer nur anderen Halt zu geben.

Wenn du dir das wünschst, dann ...

... nimm dir Zeit für dein

## Gaia-Körperglück

**Selbsterfahrungsworkshop  
für Frauen ...**

... auf dem Weg zu einem  
erfüllten und selbstbestimmten Leben



## Kennst du das?

Die Herausforderungen des Alltags aber auch biografische und gesellschaftliche Einflüsse bewirken allzu oft, dass wir Frauen unseren Körper ablehnen, uns in unserer eigenen Haut nicht wohl fühlen, über unsere Grenzen gehen und unsere Bedürfnisse vernachlässigen.

Auf diese Weise trennen wir uns von unseren natürlichen Kraftquellen und von unserer Lebensfreude. Wenn dir das bekannt vorkommt, dann, lade ich dich ein, an diesem Wochenende etwas für dein Körperglück zu tun.

**Denn ein gutes Verhältnis zu deinem Körper ist die Voraussetzung dafür, dich kraftvoll, erfüllt, und lebendig zu fühlen.**

## Wie du das erreichen kannst?

**An diesem Wochenende begleitet dich** die Botschaft des Archetyps Gaia, um, ...

- raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper zu kommen und dich wieder selbst zu spüren.
- dich von negativem Denken in Bezug auf deinen Körper zu befreien und dich an deinem Frau-Sein zu erfreuen.
- die Kraft deiner Weiblichkeit und die nährenden Verbindung mit anderen Frauen zu spüren.
- deinen inneren Halt zu stärken, um schwierige Lebenssituationen leichter "durchzustehen".
- Leichtigkeit und Lebensfreude für deinen Alltag zu tanken.

## Worauf du dich freuen kannst?

- **Ein ganzheitlicher, ressourcenorientierter Ansatz**, der körperpsychotherapeutische Selbsterfahrung, Yoga- und spirituelle Elemente sowie persönliche Reflexion miteinander verknüpft.
- Eine **achtsame und wertschätzende** Atmosphäre.
- **Austausch** mit und Inspiration durch andere Frauen.
- **Eine wunderbare vitalisierende Bewegungsmeditation**, die von tibetischen Nonnen entwickelt wurde, unterstützt dich, dich mit der Essenz deiner Weiblichkeit zu verbinden.
- **und tanzen, tanzen, tanzen ...**

## Wie du teilnehmen kannst?

**Termin: 09.-11.09.2022**

Freitag: 18:00-21:00 Uhr

Samstag: 10:00-17:30 Uhr

Sonntag: 10:00-14:00 Uhr

Ort: Wilhelmstrasse 33, Dortmund

Kosten: 280,-€

Maximal 8 Teilnehmerinnen

**Du möchtest teilnehmen?** Dann schau gerne in die Anmeldebedingungen weiter unten. Dort stehen die nächsten Schritte um deinen Platz zu reservieren.

**Du hast noch Fragen?**

Die beantworte ich gerne entweder per Email:

info@praxis-sabine-stein.de

Oder telefonisch: 02330-891491

**Freue mich auf deine Nachricht !**

## Anmeldebedingungen

### Die Anmeldung....

...erfolgt schriftlich mit Hilfe des Anmeldeformulars (siehe rechte Seite) und ist erst mit der Einzahlung der Anmeldegebühr gültig!

### Schicke das Anmeldeformular bitte an folgende Adresse:

Sabine Stein  
Wittener Landstraße 35  
58313 Herdecke  
oder per Email an: [info@praxis-sabine-stein.de](mailto:info@praxis-sabine-stein.de)

### Überweise die Anmeldegebühr auf untenstehendes Konto:

Sabine Stein  
Stadtsparkasse Herdecke  
IBAN: DE48 4505 0001 0009 2452 42

### Rücktritt:

Du hast ein Rücktrittsrecht bis zu 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Bei deinem Rücktritt überweise ich dir den Gesamtbetrag abzüglich Bearbeitungskosten von 25,- Euro auf dein Konto zurück. Nach Ablauf dieser Frist ist ein Rücktritt nur möglich, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann. Sollte die Gruppe meinerseits abgesagt werden erhältst du deinen eingezahlten Teilnahmebetrag vollständig zurück.

Wenn es keine freien Plätze mehr gibt, setze ich dich auf eine Warteliste und informiere dich, sobald ein Platz frei wird.

Ich behalte mir kurzfristige notwendige Veränderungen von Ort und Zeit vor.

### Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Melde dich unter [info@praxis-sabine-stein.de](mailto:info@praxis-sabine-stein.de) oder 02330-891491.



Ich melde mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Gaia-Körperglück

Beginn

Name

Adresse

Telefonnummer

Email

Geburtsdatum

Beruf

Die Anmeldebedingungen sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Mit meiner Unterschrift erkläre ich gleichzeitig, dass ich mich in der Lage fühle, an der oben genannten Veranstaltung, teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Mir ist bewusst, dass die von Ihnen angebotene Veranstaltung keine psychotherapeutische Behandlung ist oder eine solche ersetzt.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 280,-€ wurde am .....auf das oben genannte Konto überwiesen.

-----  
Datum / Unterschrift