



MUT ZUR WEIBLICHKEIT

SEMINAR FÜR FRAUEN

ZEIT FÜR DICH! NACH DIANA RICHARDSON

Du nimmst dir Zeit für dein Frau-sein und zum Frau-stärken in der vertrauten kleinen Gruppe. Jede Frau ist eingeladen, den individuellen Zugang zum Frau sein bewusst wahr zu nehmen und zu verfeinern: Durch Reinspüren, gestalterisch Darstellen, körperlich Ausdrücken. Bei Bedarf wird „Unrundes“ aufgespürt und integriert. Achtsam und spielerisch wirst du begleitet und kannst deine Zeit genießen und Übungen für zu Hause mitnehmen. Ein Tisch mit zahlreichen Büchern, Videos und CDs von Diana Richardson stehen als Anregung zur Verfügung. Dein lebendiges inneres Kind freut sich jetzt schon! Inhalte:

- Belastungen „abschütteln“
- Meditationen mit Bewegung & Ruhen (Kundalini, Herzchakra)
- Brustmeditation
- Im Inner-home ankommen
- Inneres Team, kl. kreative Übungen
- Dialogkreis für Fragen rund um Frausein und Slow Sex
- Spaß haben im Kreis der Frauen und es sich richtig gut gehen lassen!

Einige neue Übungen warten.

Termin: Sonntag, 30. September 2018

Uhrzeit: 10-17:30 Uhr

Ausgleich: 100€

Ort: woman4woman, Dametzstraße 1-5, 4020 Linz

Trainerin: Anita Putscher, DLB +43 676 74 99966, anita@putscher.at

www.putscher.at, www.slowsex.at www.facebook.com/anita.putscher

www.facebook.com/slowsex.at

Anmeldung anita@putscher.at - Überweisung bis 1 Woche vor Seminar: Konto Nr. 695-0160.55, IBAN=AT491502100695016055, BIC=OBKLAT2L



WORKSHOP FÜR FRAUEN



INTEGRIEREN & DRANBLEIBEN!

Beim monatlichen Workshop sind Frauen jeden Alters willkommen. Hier stärkt sich FRAU unter FRAUEN, liebevoll begleitet. Es erwartet dich immer eine bewegte Meditation, die Inner-home-Brust-Meditation, ein Input „Der Weg bewusst zu lieben“ nach Diana Richardson, Austausch im Dialogkreis & ein Thema -> siehe Seminar.

Uhrzeit: je 14-18 Uhr, auch einzeln buchbar, je 53,- Euro

Ort: Mittelgasse 10/2.Stk, 4040 Linz/Alturfahr

Mitbringen: Sitzkissen, Decke, Socken (dein Lieblings-Tuch, Frauensymbol)

Anmeldung: SMS: 0676/7499966 oder Mail: anita@putscher.at

Fr. 07.09.18, 14-18 Uhr

Fr. 02.11.18, 14-18 Uhr

www.putscher.at/anita/termine

TIPP: Frauenseminar, welches 1x im Jahr stattfindet, jedesmal ein wenig anders