

Kerstin Leubner *Frauenwege begleiten*

Coaching /Kurse und Workshops /Naturerfahrungen

Gustav-Freytag-Str. 6 04416 Markkleeberg 0178 3926304 kerstin.leubner@gmail.com

Eine Reise durch den Zyklus der Frau

Der Zyklus begleitet Frauen über einen Zeitraum von ca. 40 Jahren. Jedoch wird diesem Aspekt des Frauseins immer noch wenig Wert beigemessen. Der Workshop möchte Frauen mit anschaulichen Materialien in die körperlichen und seelischen Zusammenhänge des Zyklusgeschehens einführen und sie erhalten darüber hinaus Zeit und Raum, sich Gedanken zum eigenen Frausein zu machen, ganz unter dem Motto: Mein Körper ist mein Haus!

Zeitdauer: 3 Zeitstunden

Wechseljahre - Wandeljahre

Gespräche und Entspannung für Frauen

Manchmal komme ich mir vor wie in der Pubertät -

Wegen Umbau momentan nicht erreichbar

Die Lebensmitte lädt uns Frauen dazu ein, darüber nachzudenken, wo wir jetzt eigentlich stehen, sei es als Familienfrauen, als Berufstätige oder beides. Was passiert in meinem Körper, wenn die fruchtbaren Jahre zu Ende gehen? Haben meine Gefühlsschwankungen, meine körperlichen Veränderungen einen tieferen Sinn? Welche Erfahrungen mit Veränderungen habe ich bereits im Leben gesammelt und wie unterstützen sie mich jetzt?

Wenn ich schwitze, ist mir wenigstens nicht kalt

Von Hitzewallungen und Gefühlsachterbahn

Frauen in den Wechseljahren verändern sich, äußerlich und innerlich. Sie erleben den Umbau ihres Körpers und setzen selbst andere Prioritäten für ihre zweite Lebenshälfte. Welche Unterstützung uns Pflanzen und eine bewusste Lebensweise dabei geben, erfahren Sie an diesem Abend.

Die Regie für die zweite Lebenshälfte übernehmen...

Von der körperlichen zur geistigen Mutterschaft, vom immer bereiten „Mutti –Wesen“ zur selbstbestimmten Frau in den besten Jahren. Ein Abend an dem wir über Rollen und die an sie geknüpften Erwartungen ins Gespräch kommen und Pläne für die kommenden Jahre schmieden.

Zeitdauer: jeweils 3 Zeitstunden

www.frauenwege-begleiten.de

Kerstin Leubner *Frauenwege begleiten*

Coaching /Kurse und Workshops /Naturerfahrungen

Gustav-Freytag-Str. 6 04416 Markkleeberg 0178 3926304 kerstin.leubner@gmail.com

Von der Rose zur Hagebutte - Wechseljahre, die zweite Pubertät

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau.

Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Körperliche und seelische Veränderungen prägen diese Zeit. Erfahrungen aus unserer ersten Pubertät können dabei hilfreich sein.

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

Mit anschaulichen Materialien, Bildern, Musik und Texten werden wir im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels betrachten. Die Frauen kommen miteinander ins Gespräch und ihnen eröffnen sich Wege, wie sie wertschätzend und selbstbestimmt die Wechseljahre gestalten können. Bewegung, Entspannung und Tanz lassen den Tag zu einem Fest für Körper Geist und Seele werden.

Workshop Samstag von 10.00 - 17.00 Uhr oder
an 3 Abenden z.B. von 18.00 bis 21.00 Uhr

Workshopleitung:

Kerstin Leubner,

Sozialpädagogin, systemischer Coach (DGfC),

Wechseljahresreferentin, Kräuterfrau

