



Neustart Lebensmittel: jetzt erst recht!

Ein Intensiv-Seminar für Frauen mit Lust auf Perspektiven

Freitag, 7. Januar – Sonntag, 9. Januar 2022

Kursort: Kulturkloster Altdorf/UR

Entdecke und lebe dein Potential

Die Jahre zwischen 40 und 60 sind Wechseljahre – im wahrsten Sinne des Wortes. Viele Frauen ziehen in dieser Lebensphase Bilanz. Vielleicht wurde die eine oder andere Chance verpasst, blieb der eine oder andere Wunsch unerfüllt. Die Gedanken kreisen um die eigene Endlichkeit. Und manchmal wird deutlich spürbar, dass etwas in uns nach Veränderung ruft.

Diese Auseinandersetzung birgt ein grosses Potential. Im Intensiv-Seminar widmen wir uns Fragen,

die viele Frauen in der Lebensmitte beschäftigen: Wohin zieht es mich? Wo liegt mein Potential? Was möchte ich noch erleben, gestalten, weitergeben?

In der Ruhe und Abgeschlossenheit vom wunderschönen Kulturkloster Altdorf würdigen wir den Übergang in eine neue Lebensphase und stellen die Weichen auf Neubeginn.

Inhalt des Seminars

- Wechsel als Lebensübergang: Spannendes und Wissenswertes zum Thema
- Antworten in der Natur finden: heilsame Rituale und Symbolarbeit
- Persönliche Handanalyse: Talente, Chancen und noch nicht Gelebtes erfahren
- Erkenntnisse reflektieren: alleine und im Austausch mit der Gruppe
- Erste Schritte: das Neue willkommen heissen und integrieren

Das Seminar eignet sich für Frauen

- die im Aufbruch sind und sich privat und/oder beruflich verändern möchten
- die körperliche und seelische Veränderungen des Wechsels spüren
- die sich fragen, was sie von Innen heraus stützt und stärkt
- die sich mit ihrem Potential auseinandersetzen möchten
- die einen Anstoss brauchen, um vertrauensvoll etwas Neues zu wagen

Seminarleitung

Monika Hauser, Jahrgang 1966



Monika Hauser



- Master Handanalytikerin IIHA, mit langjähriger Erfahrung
- Integrative körperzentrierte psychologische Beraterin, Tätigkeit in eigener Praxis seit 2003

www.praxis-herzwaerts.ch

Meine eigene Erfahrung in der Reifezeit

In meiner Zeit des Wechsels wurde ich mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Auf einen Schlag musste ich der Vergänglichkeit in die Augen schauen. Zum Glück konnte ich auf zahlreiche Werkzeuge und Ressourcen zurückgreifen. Als grosses Geschenk von dieser schweren Zeit sehe ich die Verbundenheit zur Natur, zum Mitmenschen und zu mir selbst. In grosser Dankbarkeit weiss ich um die Kostbarkeit meiner Existenz und gehe bewusst und zuversichtlich den Weg der zweiten Lebenshälfte.

Cinzia Sartorio, Jahrgang 1962

Cinzia Sartorio
ZEREMONIEN UND RITUALE



- Zertifizierte Kursleiterin für Frauen im Wechsel
- Diplomierte Fachfrau für Rituale, mit Abschluss CAS
- Kommunikationsleiterin mit langjähriger Erfahrung in leitenden Funktionen

www.cinzia-sartorio.ch

Meine eigene Erfahrung in der Reifezeit

Es begann mit Mitte 40: ein undefinierbares Gefühl von innerer Unruhe, die sich schlecht zuordnen liess. Auf dem Höhepunkt meiner beruflichen Karriere stellte ich mir immer wieder die Frage, ob das schon alles gewesen sei. Ob da nicht etwas in mir ist, das entdeckt und gelebt werden will. Meine Ausbildung zur Fachfrau für Rituale hat mich zu meiner Herz-Berufung geführt. Ich habe im Wechsel Höhen und Tiefen erlebt. Insgesamt hat mir die Reifezeit aber eindeutig mehr gegeben als genommen.

Kursdaten

Freitag, 7. Januar 2022, 17.00–21.30 Uhr
Samstag, 8. Januar 2022, 07.30–19.00 Uhr
Sonntag, 9. Januar 2022, 07.30–16.00 Uhr

Durchführung

Der Kurs findet statt mit mindestens 8, maximal 12 Teilnehmerinnen

Kursort

Kulturkloster Altdorf, 6460 Altdorf
www.kulturkloster.ch

Preise und Konditionen

Kosten Seminar

- Bei Anmeldung bis 30.9.2021: Fr. 540.–
- Bei Anmeldung nach dem 30.9.2021: Fr. 590.–

Der Betrag wird mit der Anmeldung fällig.

Kosten Übernachtung/Verpflegung

Das ehemalige Kapuzinerkloster bietet einfache Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer mit fliessend Wasser. Toiletten und Duschen befinden sich auf der Etage.

- Kosten pro Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension: Fr. 280.– *
 - Kosten pro Person im Doppelzimmer inkl. Vollpension: Fr. 240.– *
 - Kosten pro Person im Dreierzimmer inkl. Vollpension: Fr. 220.– *
- *Inbegriffen: 2 Übernachtungen / Haupt- und Zwischenmahlzeiten

Bei externer Übernachtung verrechnen wir eine Seminarpauschale von Fr. 170.–. Darin inbegriffen sind alle Mahlzeiten und die Nutzung der Infrastruktur.

Anmeldung/Rückfragen

Wir freuen uns auf deine schriftliche Anmeldung per Mail.
Monika Hauser beantwortet Fragen gerne auch am Telefon.

Monika Hauser, Praxis Herzwärts
monika@praxis-herzwaerts.ch
+41 44 921 11 44
+41 79 379 08 86