



„Tu dir gut“

Wohlfühlseminar für Frauen Zeit für Stille, Zeit für Freude, Zeit für Lebendigkeit

Im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu unseren ureigensten Bedürfnissen. Wir orientieren uns eher an äußeren Anforderungen, als auf innere Botschaften zu achten. So haben wir das Gefühl uns selbst zu verlieren. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit den Kontakt zu sich selbst wieder aufzunehmen und zu vertiefen.

Kontakt zu unseren tiefen Bedürfnissen erreichen wir über die Zuwendung, die wir uns selbst geben, indem wir:

- mit unserem Körper durch bewussten, achtsamen Atem, leichte Körper- und Yogaübungen und tiefe Entspannung in liebevollen Kontakt treten.
- unsere Gefühle erforschen und lernen Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu entwickeln.
- unsere ureigensten Bedürfnisse herausfinden und Strategien zu deren Erfüllung erarbeiten.
- uns durch kleine Rituale immer wieder mit uns selbst verbinden.
- die Kunst erlernen gesunde Grenzen zu setzen.
- uns unseren inneren und äußeren Konflikten stellen und eventuell mit Hilfe der Gruppe nach Lösungsmöglichkeiten suchen.
- uns unserer Herzenskraft bewusstwerden und uns von ihr führen lassen.
- Dankbarkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber entwickeln.

Zeit: Samstag, 18. (10 bis 18 Uhr) bis Sonntag, 19. April 2026 (9 bis 15 Uhr)

Ort: JUFA Stubenbergsee, mit Vollpension, eigene Anreise, **inklusive Kinderbetreuung**

Leiterin: Ingrid Sword (Pädagogin, Yoga-Lehrerin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Elternbildnerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Achtsamkeitstrainerin)

Anmeldung bis 05.01.2026 unter: <https://buchen.katholische-kirche-steiermark.at/veranstaltungen/veranstaltungssuche/kurs/AE20260023>

Das Seminar ist kostenlos, nur die Getränke sind selbst zu bezahlen.