

## Workshop SELF-EMPOWERMENT, 14. und 15. März 2020

### Eindrücke der Teilnehmerinnen

Ingrid:

*Der Workshop zu „Self-Empowerment“ hinterließ bei mir durch die äußerst achtsame, professionelle und humorvolle Anleitung von Helga und Natascha bleibende Eindrücke, Erkenntnisse und ein wunderbares Gefühl des Vertrauens, der Leichtigkeit, der Solidarität und der unendlichen Dankbarkeit. Die Gestaltung, Begleitung, der zeitliche wie auch räumliche Rahmen und die Offenheit der beiden haben es mir ermöglicht, mich auf die Übungen sowie den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen einzulassen und mir dabei die für mich hilfreichen Techniken aus dem reichlich gefüllten Werkzeugkoffer für meinen Alltag mitzunehmen, die mir seither in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu einer bewussteren Introspektion und mehr Achtsamkeit verhelfen (z.B. Der Blick in den Spiegel, Affirmationen, Anker setzen). Mir wurde auch bewusst, dass viele der Techniken besonders in Zeiten von massiven Veränderungen, Krisen und Problemstellungen, wie ich/wir sie gerade aufgrund der Pandemie erlebe(n), unendlich nützlich sind. Ich danke euch sehr dafür! - Ingrid -*

---

Ulli:

*Der Workshop 'Empowerment' war eine unglaublich schöne und bereichernde Erfahrung für mich. Die erlebten Werkzeuge integriere ich seither laufend in meinem Alltag - ob bewusst oder unbewusst. Für mich war es eine intensive, schöne und ehrliche Auseinandersetzung mit mir selbst, mit meinen Bedürfnissen, Ängsten und Visionen. Die Workshopleiterinnen vermitteln einen sehr persönlichen, offenen, umfassenden und äußerst professionellen Zugang. Ich bin sehr dankbar für diese großartige Erfahrung und ich bin definitiv bei einer Fortsetzung wieder dabei. Herzlichen Dank!*

---

Luisa:

*Ich habe dieses Seminar im März zuerst mit Neugier und dann mit Begeisterung besucht. Die Gruppe hat sofort einen netten Eindruck gemacht ... Den Leiterinnen des Seminars ging es nicht um die Vermittlung von Theorien, ich habe vielmehr eine sanfte, kluge, liebevolle Begleitung gespürt. Sie haben uns ermutigt, auf unsere Bedürfnisse zu achten und darauf, diese zu befriedigen ... und sie haben uns effiziente Strategien beigebracht, das auch umzusetzen und verwirklichen zu können. Vor allem aber habe ich etwas Tolles gelernt, und zwar die Fähigkeit immer auch "anders denken" zu können: Das heißt ein konstruktives, flexibles Denken, das wirklich nicht nur eine bessere Beziehung zu sich selbst ermöglicht, sondern eine permanente persönliche Entwicklung.*