

EMPOWERMENT & MINDFULNESS

Das LADIES BOOSTCAMP 2020 für dein
positives "Selbst-Bewusstsein"

2 TAGE

- ✓ COACHING & WORKSHOPS
- ✓ REFLEXION & AHA-EFFEKTE
- ✓ AUSTAUSCH & NETZWERKEN

Jetzt
Early Bird
Ticket sichern!

PROGRAMM



Bildrecht: Hogolani

Das Programm

2 TAGE: MOTIVATION, EMPOWERMENT, ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

Das erwartet Dich

Freu Dich auf ein Wochenende voller Power & Stille, voller Action & Achtsamkeit, voller Selbsterkenntnisse und Momente des Austauschs. Was erfüllt Dich?

Was lässt Dich aufblühen? Was steckt wirklich in Dir? In Einzel- & Gruppenübungen wirst du dich selbst ganz neu kennenlernen und ein neues "Selbst-Bewusstsein" entwickeln.

Aufatmen, Auftanken, Aufblühen mit Ulrike

- Positive Psychologie: Die Kraft der positiven Emotionen
- Achtsamkeit & bewusstes Genießen
- Stress bewältigen & Glaubenssätze erkennen
- Dein Leitbild: Was bringt dich zum Aufblühen?

Die innere Power entfachen mit Melanie

- Deine Powerzone of Expertise: die eigenen Stärken & Talente erkennen
- Energietankstellen & Energiesauger
- "Ich bin dran" - Gruppenübungen für Ausstrahlung & Bühnenpräsenz
- Mentaltechniken für ein gestärktes "Selbst-Bewusstsein" im Alltag

Nach diesen 2 Tagen wirst du mit vielen Denkipulsen, Selbsterkenntnissen und vielleicht sogar neuen Freundschaften innerlich zufrieden & mental gestärkt nach Hause fahren.

**"Wie ein Mädelsabend
nur 2 Tage lang."**

Über uns

Wir sind die Moderatorinnen und werden dich auf deiner inspirierenden Reise durch das Wochenende begleiten.

Ulrike Spaak

Aufblühen statt Ausbrennen

Als Coach für Positive Leadership & Stressbewältigung arbeite ich mit praxisnahen Methoden und Tools aus der positiven Psychologie. Was macht unser Leben lebenswert? Was lässt Menschen aufblühen? Wie finden Menschen Lebensfreude und Sinn im Leben? Ich unterstütze dich dabei, wie du dein Leben achtsam und positiv gestaltest. Ich gebe dir wirkungsvolle Übungen an die Hand, mit denen du Schritt für Schritt positive Denk- und Verhaltensweisen in deinen Tagesablauf integrierst, für mehr Wohlbefinden und innere Zufriedenheit.



Melanie Funke-Ahmadi

Entfache die Power in Dir

Freiheit, Chancengleichheit und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen, sind meine Grundüberzeugungen, die meinen unbezähmbaren Willen antreiben, mich als Women Empowerment Coach für Frauen einzusetzen. Als Practitioner für Neurolinguistic Programming (NLP) , Personal & Job-Coach gebe ich dir Powerhacks an die Hand mit denen du dein Selbst-Bewusstsein stärkst. Ich habe über 10 Jahre Theatererfahrung und helfe dir dabei deine Ausstrahlung & Präsenz zu steigern. Lass deine Funke sprühen und dein Herz leuchten!



Bildrecht: Hogolani

Die Location

Nur 1 Stunde Auto-oder Zugfahrt von Berlin entfernt, fernab des Großstadtrubels, befindet sich "Das Taubenblau" Seminarhaus im idyllischen Örtchen Stolzenhagen. Das Seminarhaus bietet viel Platz zum Arbeiten, Entspannen und Kreativ sein. Das Haus hat gemütliche Einzel-, Doppel- und Gruppenschlafzimmer (Die Unterkunft muss selbst gebucht werden). Am Abend werden wir in der Gemeinschaftsküche mit leckeren Gerichten aus der Region (natürlich in Bio-Qualität) verköstigt.
www.seminarhausbrandenburg.de

Fragen & Anmeldung

anmeldung.boostcamp@gmail.com



Termine

21*.-23. Februar 2020

18*.-20. September 2020

*Anreisetag



Teilnehmerzahl

Max. 12 Teilnehmerinnen



Tickets

950 Euro

Zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Die Anmeldung erfolgt per Email.

**"Sichere dir dein Early Bird Ticket
für 690 Euro bis zum 31.12.2019."**