



MIDLIFEPower

MIDLIFEPower – ZEN WEEKEND

Zeit für Veränderung: Wir brauchen eine neue Einstellung zur Menopause

www.ariane-villwock-coaching.de
www.growyoga.de



ENTDECKE DIE KRAFT IN DIR

Ein Zen Weekend erwartet Dich – ein Wochenende voller Inspiration, Transformation und positiver Energie! Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, in der wir uns manchmal überfordert fühlen, aber auch das Gefühl haben, dass wir alles erreichen können. Es ist eine Zeit, in der wir uns selbst (neu) kennenlernen und uns fragen, was wir noch im Leben erreichen möchten. Und jede von uns findet sich in bester Gesellschaft. Wir (Frauen) gehen da alle durch, und genau deshalb laden wir Dich herzlich ein, an unserem Workshop teilzunehmen.

WAS ERWARTET DICH?

• Coaching mit Ariane Villwock:

Lass Dich von Ariane inspirieren, die mit ihrer langjährigen Erfahrung als Coach und Trainerin in Konfliktmanagement und Resilienz eine Menge Midlifepower mitbringt. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, Dich zu stärken und Dir zu zeigen, wie Du Dein volles Potenzial entfalten kannst. Ariane wird Dich unterstützen und genau dort hinschauen, wo Du es brauchst, um Deinen Entwicklungsweg zu gehen.

• Yoga mit Fatima Mefrouche-Liebke:

Tauche ein in die Welt des Yoga und der Meditation mit Fatima. Als erfahrene Yogalehrerin wird sie Dich liebevoll begleiten und Dir wertvolles Fachwissen mitgeben. Gemeinsam erforschen wir die heilsame Kraft des Yoga und lernen, wie wir durch praktische Übungen, Atemtechniken und Meditationen Körper und Geist in Balance bringen können. In einer offenen und herzlichen Atmosphäre kannst Du Dich austauschen und authentisch sein.

AUF EINEN BLICK:

- Du lernst mit Wertschätzung, Zuversicht, Klarheit und ohne Tabus Deinen Beschwerden auf den Grund zu gehen.
- Du erlernst Methoden und Strategien im Umgang mit körperlichen, mentalen und emotionalen Herausforderungen.

ABLAUF/KOSTEN:

- Anreise Freitag Nachmittag / Yoga
- Sa./So: Workshop / Yoga
- Abreise Sonntag Nachmittag
- 2 Übernachtungen inkl. Vollpension
- Preis: 920,- €/Person

Hier geht's zur Anmeldung:



<https://friederikenhof.de/arrangements>





MIDLIFEPower

MIDLIFEPower

Embracing Change - Embracing Me!

www.ariane-villwock-coaching.de

www.growyoga.de



UNSERE ZIELE FÜR DICH

Nach diesen drei Tagen wirst Du mit neuer Energie und gestärkt in Deinen Alltag zurückkehren. Du wirst inspiriert sein und eine klare Vision für das haben, was Du in deinem Leben (noch) erreichen möchtest.

Du entwickelst mehr Selbstvertrauen und mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für Deinen Körper und Deinen Geist. Du bekommst Tools und Methoden an die Hand, die Du sofort wirksam in Deiner täglichen Routine anwenden kannst.

ABLAUF

FREITAG

15:00 Uhr: Anreise
16:00 – 18:0 Uhr: Begrüßung & Ausblick auf das Wochenende
Vinyasa Flow (90 Minuten)
19:00 Uhr: Abendessen

SAMSTAG

8:00 – 8:45 Uhr: Morning-Glow Yoga & Meditation, Fatima
9:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Workshop
The Change – Die Wechseljahre ein Veränderungsprozess

13:00 Uhr: Mittagessen

16:00 – 17:30 Uhr: Full Body Yoga Flow & Meditation, Fatima

19:00 Uhr: Abendessen

SONNTAG

8:00 – 8:45 Uhr: Morning Glow Yoga & Meditation, Fatima

9:00 Uhr: Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: Resilienz Workshop mit Fokus auf Herausforderung Wechseljahre

Anschließend: Achtsamkeitsübung, Fatima

13:00 Uhr: Mittagessen / Ende

DEIN ZEN-WEEKEND

10. - 12. November 2023

12. - 14. Januar 2024

- Coaching Beratung & mentale Unterstützung
- Yoga-Praxis, Meditation, Atemtechniken
- Stressmanagement
- Gemeinschaft und Empowerment
- Förderung der Selbstreflexion
- Stärkung von Körper und Geist
- Emotionales und körperliches Wohlbefinden
- Auszeit in und um den wunderschönen Friederikenhof in Lübeck



Informationen
Coaching

Ariane Villwock, Coaching
mail@ariane-villwock-coaching.de
www.ariane-villwock-coaching.de



Informationen
Yoga

Fatima Mefrouche-Liebke, Yoga
info@growyoga.de
www.growyoga.de