

# Mein Entstehen

Teil 1 der Seminarreihe

Cornelia Kafka

Mona Naderer

## **Geleitete Gruppenselbsterfahrung**

Werden • Sein • Entwickeln

In diesem Seminar geht es um die Entstehungsgeschichte deines Selbst:

Wie bin ich entstanden, in welchem Umfeld, in welcher Atmosphäre? Was hat mich von Beginn an geprägt und wie lebe ich diese Prägungen noch heute? Wie waren meine

ersten Beziehungen und wie sind sie heute?

In vertrauensvoller Atmosphäre und in einer kleinen Runde von Frauen schaust du auf deinen Weg von Beginn bis heute.

## **Programm & Teilnahme**

Was du wissen sollst

**Freitag:** Get together, Kennenlernen in der Gruppe, Ankommen

**Samstag:** Mein Weg vom Beginn bis heute, Erfahrung in der Gruppe, angeleitete Übungen und Gespräche, wechselnd in Kleingruppen, Einzelarbeit sowie Austausch und Reflexion in der Gruppe.

**Sonntag:** Abschluss, Reflexion und Feedback. Was nehme ich mir für meinen Weg mit?

**Du brauchst:**

Lust und Neugier, dich selbst ein Stück besser kennen zu lernen.

Offenheit und Achtsamkeit im Umgang mit den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen.

Bequeme Kleidung.

Du hast ein Baby und möchtest teilnehmen? Hier finden wir bestimmt einen Weg – bitte melde dich bei Cornelia.

*„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es vorwärts.“*  
Søren Kierkegaard

• • •

**Wann und wo?**

Fr, Termin offen 17.00–20.00

Sa, 9.00–18.00

So, 9.00–13.00

Kursort: H1 Zentrum  
1170, Hormayrgasse 1

**Verpflegung:**

Für Verpflegung am Freitag und Sonntag sowie in den Pausen ist gesorgt. Am Samstag zu Mittag bitte selbst für Verpflegung sorgen: Restaurants und Supermärkte in Fußnähe.

• • •

**Kosten** (Rückvergütung ist teilweise möglich!)

250,- bis 450,- EUR  
nach sozialer  
Selbsteinschätzung

Anmeldung auf [frauen-raum.at](http://frauen-raum.at) oder per Mail an  
[info@mona-naderer.at](mailto:info@mona-naderer.at)  
oder  
[cornelia.kafka@praxisdeslebens.at](mailto:cornelia.kafka@praxisdeslebens.at)

## **Cornelia Kafka**

Entwicklung • Potentiale  
• Lebensfreude



- Jahrgang 1973
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- Diplom Ehe- und Familienberaterin
- zertifizierte Elternbildnerin zu Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft
- Spezialisierung auf die pränatale/vorgeburtliche Mutter-Kind-Bindung (zertifizierte Bindungsanalytikerin)
- Geburtsvorbereitung mit Spezialisierung möglichen oder geplanten Kaiserschnitt
- Begleitung bei schlaflosen Kindernächten
- Mutter zweier Kinder

## **Mona Naderer**

Kinesiologie •  
Coaching • Resilienz



- Jahrgang 1970
- Ganzheitliche Körpertherapeutin
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- Resilienzberaterin (Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe)
- Fokus auf die Verbindungen und Wechselwirkungen von Körper und Geist, und den ganzheitlichen Heilungsansatz auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Seins.
- Mutter eines erwachsenen Sohnes

*Das Seminar ist Teil 1 unserer Seminarreihe. Die Seminare können einzeln gebucht werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig. Alle Termine auf [frauen-raum.at](http://frauen-raum.at)*

• • •

„Was Mona auszeichnet ist ihre große Liebe zu den Menschen, ihre Warmherzigkeit, Toleranz und ganz viel Respekt.“

• • •

„Ich muss nochmal ganz nachdrücklich sagen, dass Cornelia eine ganz wesentliche Arbeit tut. Jeder Moment aktiven Zuhörens, jede Beratung, jeder verständnisvolle Blick, hat das Potential ungeahnte Wellen zu schlagen.“

***Du hast noch Fragen? Bitte melde Dich!***

### **Cornelia Kafka**

t • +43 650 68 72 500  
e • [cornelia.kafka@praxisdeslebens.at](mailto:cornelia.kafka@praxisdeslebens.at)  
w • [PraxisDesLebens.at](http://PraxisDesLebens.at)

### **Mona Naderer**

t • +43 664 214 42 65  
e • [info@mona-naderer.at](mailto:info@mona-naderer.at)  
w • [mona-naderer.at](http://mona-naderer.at)