

# Meine Kraft

Teil 2 der Seminarreihe

Cornelia Kafka

Mona Naderer

## Kräftigung in der Gruppe

Resilienz • Ressourcen • Selbstfürsorge

Wir verfügen über mehr Ressourcen, als uns bewusst ist. Krisen bieten die Chance, zu verändern, zu wachsen, zu transformieren. Das ist die eine Seite. Getakteter Alltag, enorme Herausforderungen, endlose Erledigungen. Das ist die andere Seite.

**Welche ungeahnten Kräfte stecken in mir? Was hindert**

**mich daran, gut für mich selbst zu sorgen? Wie fühlt es sich an, meine Grenzen zu wahren?**

In vertrauensvoller Atmosphäre in einer nährenden Frauenrunde entdeckst du ungeahnte Stärken und lernst, wie du sie im Alltag für dich nutzt, sorgsam pflegst und weiter gedeihen lässt.

## Programm & Teilnahme

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

**Samstag:** Die Kraft in mir, schlummernde Potentiale, Ja-Sagen, Nein-Sagen, angeleitete Übungen, wechselnd in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch und Reflexion.

**Sonntag:** Reflexion & Feedback. Welche neuen Kräfte nehme ich mit?

Es gilt die 3-G-Regel.

**Du brauchst:** Lust und Neugier, dich selbst ein Stück besser kennen zu lernen. Offenheit und Achtsamkeit im Umgang mit den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen sowie bequeme Kleidung.

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

*„Liebe zu meinem Selbst ist untrennbar mit der Liebe zu allen anderen Wesen verbunden.“*  
Erich Fromm

### Wann und wo?

Fr, 10.06.22, 17.00–20.00 Uhr

Sa, 11.06.22, 9.00–18.00 Uhr

So, 12.06.22, 9.00–13.00 Uhr

**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

Anrechenbar als 20 EH

Selbsterfahrung gem. § 4 (3)

der Lebens- und

Sozialberatungsverordnung

(BGBl. II Nr. 140/2003)

Anmeldung auf [frauen-raum.at](https://www.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 2 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)