

# Seminare für Frauen

## Einleitung: Wege zum bewussten Frau-Sein

### Integrieren alter, schmerzvoller Energien

Viele Frauen leben sind geprägt von Gefühlen der Angst, Scham, Schuld, „Nicht-Gut-Genug-Sein“, Trauer, Depression, Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit. Oftmals sind es diese schmerzvollen Gefühle, die Frauen auf die Suche gehen lassen nach ihrem Selbst, nach ihrem Selbstwert und nach Erfüllung im Leben. In den Frauenseminaren hast du die Gelegenheit diese Energien, die endlos viel Deiner Kraft binden, wieder zu integrieren (nicht auszugenzen!) und ins Fließen zu bringen.



### Geschützter Frauenkreis

Nur im Kreis der Frauen wirst Du wirklich zurückfinden zu Deiner individuellen Weiblichkeit, zu Deiner Art im Leben zu stehen, zu Deiner Sexualität und Liebesfähigkeit. In einem von Hannelore und Sabine geleiteten, achtsamen Rahmen, gibt es für Dich als Frau die Möglichkeit Dich zu nähren, zu

## Seminar „Zeit für Weiblichkeit“

Eine kostbare Zeit für das Entdecken Deiner Weiblichkeit. Das „Frau-Sein“ und die eigene Erotik zu erforschen und Dich dabei mit Scham und Beschämung auseinanderzusetzen, sind wichtige Schritte, um Heilung und Befreiung in Deiner Sexualität zu erfahren. Trotz all der errungenen Entfaltungsmöglichkeiten erlebst Du immer wieder, dass Dich Deine Begrenzungen, Verletzungen und Verhaftungen daran hindern, Deine Liebe, Deine Lebendigkeit, Deine Sinnlichkeit und Deine Sexualität auszuleben und zu genießen. Durch das Verlernen den eigenen Körper zu spüren, fühlst Du Dich oftmals verlassen und verloren.

Du hast in diesem Seminar die Zeit, nach Innen zu schauen und Dein Herz zu fragen, was es sich wünscht, Du hast Zeit die innere Weisheit Deines Körpers zu erforschen und ihn wieder als Tempel der Lust, der Freude, Kraft und Lebendigkeit zu erfahren.

### Teilnehmerstimmen

#### Regine

*„Alles darf, nichts muss“, mit diesem Leitsatz und Eurer so liebevollen Begleitung und großen Achtsamkeit haben sich für mich an diesem Wochenende Türen geöffnet und ich habe das Gefühl, dass wieder ein Stück von mir heil werden durfte.*

#### Jutta

*Eine Zeit zum achtsamen Hinhorchen, neugierigen Hinschauen, lustvollen Hinspüren. Eine Zeit, in der zwei Tage eine lange dichte Reise werden, die Tiefenblicke, Höhenflüge, weite Horizonte eröffnen. Und vorsichtige Blicke in Abgründe. Das Erstaunliche, Unerwartete: Diesen*

*erforschen, weibliche Vielfalt spielerisch zu erfahren, Dich auszudehnen, Deine Lebendigkeit sprudeln zu lassen, zu berühren und berührt zu werden, Deinen Selbstwert zu stärken, in Deine Mitte zurückzufinden.*

### Zeuginnen

Ein wichtiger Teil der Seminare ist die heilende Anwesenheit vieler unterschiedlicher Frauen. Jede einzelne Frau wird somit Zeugin Deiner Ganzwerdung und ihrer eigener Heilung. Diese Zeuginenschaft stärkt die Gemeinschaft und somit wirst Du Deine Ganzheit auch hinaus in Dein persönliches Lebensumfeld tragen können.

### Körper, Herzenskraft und Seele

Die Sexualität, die Beckenenergie ist die Basiskraft der Frau und wenn Frau mit ihr verbunden ist, dann transformiert sie die Weite der Herzenskraft und ihre Seele wird ihre wahre Größe annehmen. Alle Seminare werden Dich unterstützen Deinen Körper, Deine Sexualität, Deine Lust und Erotik mit Deinem Herzen und mit Deiner Seele zu verbinden, damit sich Dein innerer Kreis in Dir schließt. Wenn Deine Seele pulsiert, dann kannst Du frei mit Deinem Gegenüber fließen.

### Heilung

Das Sehen und Gesehen werden, Zeit zu spüren mit allen Sinnen, Angenommen sein in den eigenen Reihen, heilsame Rituale, das gemeinsame Lachen, Weinen, das sich Nähren unter Frauen, das Kennenlernen eigener Ressourcen, das Wiederfinden des Schlüssels für die Weisheit des eigenen Körpers bedeutet Heilung. Nichts können müssen. Alles lernen und erforschen dürfen. Nichts muss, alles darf. Das bedeutet Heilung und Sein.



*Weg durch unbekannte Gefilde gehe ich leichten Fußes, wie selbstverständlich. Weil das Seminar von verantwortungsvollen und zielsicheren Händen und Herzen Schritt für Schritt geführt ist; mit Hingabe. Ich folge gern. Hannelore Schaub und Sabine Schröder, zwei Weibsbilder mit großer Ansteckungskraft.*

## Intensivseminar „Genusswoche Toskana“



Wir Frauen nehmen diesen wundervollen Ort in der Toskana alleine für uns ein und gönnen uns eine Auszeit. Mit allen Sinnen lauscht Du den Wahrheiten Deines Frauseins, Du erfährst Dich in Begegnung mit Dir selbst und anderen Frauen. Du nährst Dich, tankst auf und schenkst Dir Zeit, Dich in Dir selbst und dem was ist, zu verankern. Eigene Wurzeln finden, bewusstes Erleben, setzen lassen, sortieren und wieder loslassen. Stille einladen. Du erlebst ein Dich ausdehnen, Fülle spüren, Lebendigkeit erfahren, Lustvolles, die Kraft deiner Zartheit, ein Stück Nachhause kommen. Dieser magische, naturbelassenen Ort wird Dich wie von alleine in den Kontakt mit Deiner Natürlichkeit, mit deinem Frausein bringen. Eine Zeit nur für Dich und Dein Frausein, als Entdeckungsreise zu Dir selbst. Eine Zeit zur Nahrung Deines Seelenhungers. Eine Zeit für Deine Balance und Deine Entspannung im Hier und Jetzt,

der Frau näher zu kommen, die Du bist. Für Dich. Gönn Dir eine Woche in der Natur, in der toskanischen Sonne, mit ausgezeichnete toskanischer Küche, mit viel Zeit nur für Dich.

### Teilnehmerstimmen

#### *Bettina aus München*

*...wie oft sehe ich in meiner täglichen Arbeit meine „Kopffotos“ von den unbeschreiblichen Landschaftsbildern der Toskana. Sowohl körperlich als auch seelisch ausgelaugt kam ich an und fühlte mich durch euch und den „Mitstreiterinnen“ gut aufgehoben. Die Woche war wie gewohnt mit viel Achtsamkeit Wertschätzung und gutem Gelingen durch euch geformt. Vielen Dank für Eure Offenheit und die liebevolle Unterstützung!*

## Seminar „Begegnung Tochter-Mutter“



Die Mutter-Tochter-Beziehung ist eine der komplexesten und prägendsten Bindungen im Leben einer Frau. Das macht eine Ausgewogenheit von Nähe und Distanz nicht immer leicht und es bedarf wohl eines lebenslänglichen kreativen Prozesses, damit sich eine Beziehung in fürsorglicher Distanz und respektvoller Selbständigkeit gestalten lässt.

An einem Wochenende wollen wir uns von Frau zu Frau begegnen und Räume öffnen, die dies gestatten. Meine beiden Töchter Angelika (43) und Annette (42) begleiten und unterstützen uns auf diesem Weg. Wir werden in

getrennten Töchter- und Mütter-Gruppen uns selbst als Tochter einer Mutter wertschätzen. Wir werden gemeinsam auf unseren jeweiligen Lebensweg schauen, um Einblicke in die Gegebenheiten und Perspektiven der jeweiligen Generationen zu ermöglichen.

Wir werden in Achtsamkeit und Wertschätzung unsere Grenzen zeigen, sie akzeptieren und erweitern, damit Verbundenheit und Nähe untereinander erfahrbar wird, die auch im Alltag trägt. Wir werden wieder körperliche Nähe zulassen, wenn diese Sehnsucht spürbar wird und wenn dies möglich ist.

# Intensivseminare für Frauen

## Intensivseminar "Liebhaberin, Kriegerin & Göttin"

Ein Wochenende für Frauen zu dem Thema „verborgene Kraftquellen in mir“. Als Frauen bewegen wir uns in vielfältigen Rollen. Von der Lustvollen zur Heiligen, zwischen dem Mädchen in uns und der reifen Frau, zwischen der Mutter und der Geliebten, zwischen Hüterin und Kriegerin.

Dieses Wochenende dient als Einladung mit diesen Kräften zu experimentieren und vielleicht die eine oder andere Kraft aus ihrem Schattendasein zu befreien und anzufangen diese zu integrieren.

Mit Hilfe von Phantasie- und Körperreisen, der Einladung zum spielerischen Ausprobieren und Forschen über den eigenen Körper und seinen Ausdrucksmöglichkeiten, wie Gesprächsrunden und der damit verbundenen Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, Meditation, Tanz und Heilritualen werden wir Dich durch das Wochenende begleiten. Das Seminar ist für Frauen hervorragend als Einstieg in Selbsterfahrung und Tantra geeignet.

### Teilnehmerstimmen

*Barbara Lutz aus Aalen*

*Tantra war bisher mit Angst und Neugierde besetzt. Ich habe mir da wilde sexuelle Orgien vorgestellt. Gestern ging mein zweites Frauenseminar zu Ende und ich bin so dankbar bei euch einen Rahmen und Ort gefunden zu haben, in dem ich mir geschützt meine Ängste anschauen darf. Wie z.B.: du bist nicht gut genug, du forderst zu viel, niemand wird dich verstehen. Ich habe gelernt meine Gefühle auf Ihre Wahrheit zu hinterfragen. Dies ist für mich eindeutig ein Heilungsweg.*



## Intensivseminar "Mut zum NEIN"

Für mich - nicht gegen Dich. Aus Angst unser Gegenüber zu enttäuschen und aus der Befürchtung daraufhin verlassen zu werden, übergehen Frauen vielfach ihre eigenen Bedürfnisse - leben nicht ihre Wahrheit. Geschieht dies häufiger entfremden wir uns von uns selbst und letztendlich auch gegenüber unseren Partner/Partnerin. Wir reagieren mechanisch und schneiden uns systematisch von unserer Selbstwahrnehmung, unserer Sinnlichkeit und wahrer Begegnung im

Bezug mit anderen ab. Lustlosigkeit, offene oder verdeckte Aggression (gegen uns selbst und/oder nach außen gerichtet) sowie Unzufriedenheit sind einige der möglichen Folgen.

An diesem Wochenende wird es darum gehen „hinzuspüren“, Dir selbst bewusster zu werden und im Kreis von Frauen einen neuen Weg zu finden für ein authentisches Frausein. Das Seminar ist für Frauen hervorragend als Einstieg in Selbsterfahrung und Tantra geeignet.



### Teilnehmerstimmen

*Gudrun*

*Die Erfahrungen beim Seminar „Mut zum Nein, Ja zu mir selbst“ bereichern mich sehr, Euer achtsames Begleiten, die Wertschätzung, das Innehalten und In-Bewegung-Kommen wirken nachhaltig weiter. Die Entscheidung für das Jahrestraining war mein bestes „Ja zu mir selbst“ in der letzten Zeit. Ich wünsche vielen Frauen (und Männern), dass sie diesen Weg gehen, denn „Du bist die Hauptperson in Deinem Leben“.*

*Birgit*

*Ich war bei Eurem Seminar „Mut zum Nein“ und bringe so sehr viel mit nachhause. Ich habe völlig neue Erfahrungen in meiner Gefühlswelt machen können. Jetzt habe ich nicht mehr nur eine Ahnung davon, wie „fühlen“ sich anfühlt...! Ich habe Schwellen überschritten und in Übungen Neues gelernt, was mir jahrelange Gesprächstherapie nicht wirklich klar gemacht hat. Immer wieder bin ich überwältigt von der Behutsamkeit und Achtsamkeit in den Seminaren. Und trotzdem oder vielleicht gerade deshalb passiert so viel an Heilung dort.*

## Intensivseminar „Erbe meiner Mutter“



Unser Frausein und unser Selbstbild ist am stärksten geprägt durch unsere Mutter. Bewusst und unbewusst übernehmen wir von unserer Mutter Lebenseinstellungen, die Beziehung zum eigenen Körper und zur Sexualität, Beziehungsmuster, Selbstverleugnung und Selbstwert. All diese Werte, Ansichten, Erfahrungen und Haltungen spiegeln sich mehr oder weniger in Dir und lassen Dich wie automatisch handeln oder eben nicht handeln.

In diesem Seminar hinterfragen und beleuchten wir Dein Tochter-Sein:

Was trage ich weiter? Was ist Erbe meiner Mutter, was ist meines, was gehört zu mir? Was braucht es für meinen Frieden mit meiner Mutter und ihrem Erbe? Wie steht es um meine weiblichen Gaben des sich Einlassens und der Hingabe? Wie steht es um meine weiblichen Wurzeln und was davon braucht Heilzeit?

## Intensivseminar „Ich, mein Vater und die Welt“

Unser Durchsetzungsvermögen und unsere Liebesbeziehungen sind am stärksten durch unsere Kind-Vater-Beziehung geprägt.

Je nachdem, ob Deine Strategie die Gefall-Tochter, die Leistungs-Tochter oder die Trotz-Tochter war, um von Deinem Vater geliebt und anerkannt zu werden, eignetest Du Dir dementsprechende Verhaltensmuster an. Viele dieser angeeigneten Muster führen wir meist unbewusst ein Leben lang fort, vor allem in Liebesbeziehungen, aber auch in Beruf und Alltag.

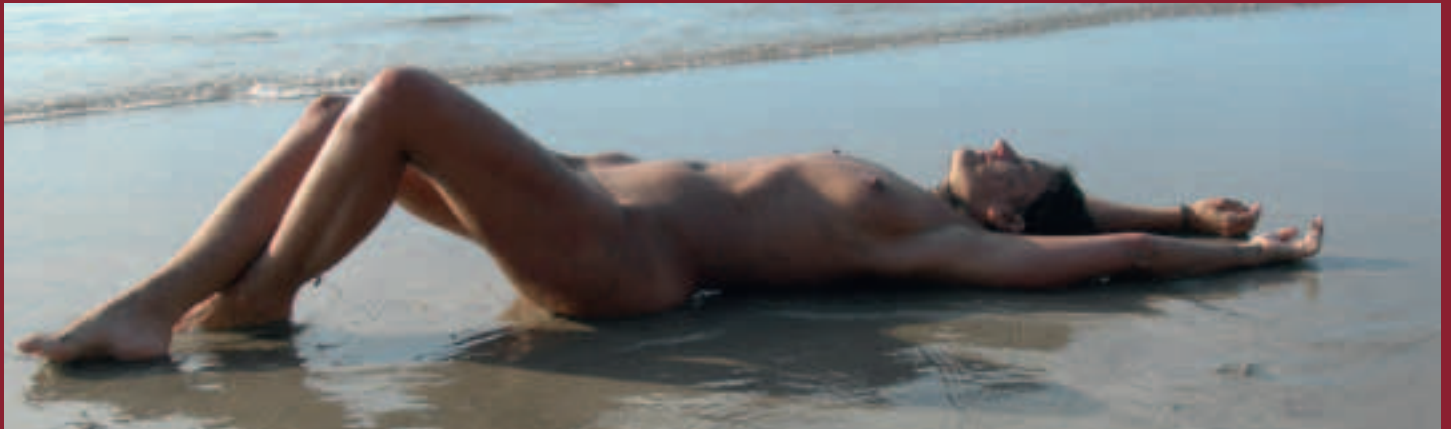
Heute, als erwachsene Frau, hast Du die Möglichkeit, Dich damit auseinander zu setzen und aus diesen oftmals begrenzenden und hinderlichen Mustern auszusteigen.

In diesem Seminar hinterfragen wir Dein Tochter-Sein. Wie wirkt die Erfahrung als Tochter Deines Vaters in Deinem Leben? Was für eine Prägung hast Du von Deinem Vater? Wovon ist es Zeit Dich zu lösen? Was braucht Stärkung in Dir? Wie stehst Du in der Welt? Wie geht es Dir mit den männlichen Anteilen in Dir, dass für Dich gehen und einsteigen? Dich auszurichten, zu Fokussieren? Was braucht Heilzeit in der Geschichte mit Deinem Vater?



# Intensivseminare für Frauen

## Intensivseminar „Weibliche Sexualität neu entdecken“



Eine intensive Reise für Frauen in die weibliche Sexualität und Erotik. Vielleicht spürst Du, dass Du in Deinem Liebesleben gerne freier und offener sein möchtest, vielleicht möchtest Du Dich in einem geschützten Rahmen mit anderen Frauen austauschen, vielleicht brauchst Du die Unterstützung von anderen Frauen, damit Deine Frau wachsen und heiler werden kann, vielleicht ahnst Du, dass es für Dich noch viel zu entdecken gibt zum Thema Frau, Lust und Erotik, vielleicht bist Du unzufrieden und möchtest kein Opfer mehr sein, vielleicht möchtest Du Verantwortung für Deinen Sex übernehmen, vielleicht hast Du in all Deinen wichtigen Aufgaben des Lebens Deine Lust „verloren“ und bist damit nicht einverstanden, spürst, dass Dir etwas fehlt, vielleicht ist Deine „Lust auf“ größer, als Deine „Angst vor“ ... dann laden wir Dich herzlich ein im Kreis von Frauen Deinem ganz individuellen Frau-Sein und Deiner Sexualität liebevoll näher zu kommen.

### Teilnehmerstimmen

#### Karin

*...bin mit einem Sack voller Probleme angekommen, im tiefsten Tief meiner 25-jährigen Ehe angekommen und erhielt sehr viel Hilfe, Zuspruch und die Gewissheit, dass ich doch viel stärker bin, als ich immer dachte. Ich nahm sehr viel Energie, neues Verständnis und Mut mit nach Hause. Kann jetzt sogar meinen Mann in einem ganz anderen Licht sehen, merke erst, wie oft er gar nicht mehr an meine Seele rangekommen ist.*

#### Susanne

*Frauen geben sich gegenseitig Energie und mir wurde bewusst, wie stark wir sind. Erst wenn ich mit mir und den Frauen in meinem Leben klar komme, kann ich auch angstfrei, achtsam, liebevoll und als „Frau“ auf Männer zugehen.*

## Intensivseminar „Yoni-Zeit 1“

Yoni bedeutet im Tantra „heiliger Ort“. Dies drückt die Verehrung der Vagina aus. In diesem Intensivseminar nehmen wir uns Zeit im Kreis von Frauen einen tiefer gehenden Heil- und Forschungsraum zu kreieren, um uns bewusst in der anatomischen, energetischen und spirituellen Dimension unserer Yoni zu erfahren.

Die Lebendigkeit unserer Yoni ist sehr eng mit unserer Zufriedenheit, unserem Wohlbefinden, unserer Integrität und der damit verbundenen positiven Ausstrahlung, unserem JA zum Weiblichen in uns und dem Leben verbunden.

Nicht zuletzt deshalb wird sie auch als „Tor des Lebens“ bezeichnet. Je mehr Du als Frau über Deine Yoni erfährst und je besser Du im Kontakt mit ihr stehst, desto mehr wird es Dir möglich, die Verbindung von Yoni und Herz zu nähren und kraftvolle Schritte in Richtung Weiblichkeit, Körperlichkeit, Spiritualität, Sinnlichkeit und Lust zu machen.

Dieses Frauen-Intensivseminar setzt Erfahrung in Tantra voraus.

### Teilnehmerstimmen

#### Elke

*Es grenzt für mich wirklich an ein Wunder, wie es euch, Sabine und Hannelore, immer wieder gelingt, einen Schutzraum voller Liebe, Respekt und Achtsamkeit zu schaffen, in dem alles Platz haben darf und alles möglich ist – extrem schmerzliche und schwierige Momente, ebenso wie schmetterlingsleichte und lustvolle, heilende und heilige. Leicht finde ich diesen Weg nicht immer, aber ich kenne keinen, der mich bisher auch nur annähernd so nah zu meiner Wahrheit geführt hätte.*



## Intensivseminar „Yoni-Zeit 2“

Dieses Seminar ist eine Vertiefung des Seminars „Yoni-Zeit 1“ und ist eine Fortsetzung Deiner Reise durch Deine Yoni-Welten.

Einerseits wirst Du erkennen, dass Du schon viele Schichten Deiner Sexualität erforscht hast und andererseits wirst Du erstaunt sein, dass Du die unsagbaren Weiten vielleicht nur erahnen kannst.

Kreative, verspielte und überraschende Übungen ermöglichen Dir im geschützten Raum der Frauen, dass Du Dich Deiner Sinnlichkeit und Deiner Lust hingibst.

Deine Yoni hat viele Stimmen und einen ganz eigenen persönlichen Charakter. Sie öffnet und schützt sich und Du wirst sehr genau lernen, wo die Schutzmauern geschlossen sind. Du bestimmst, wann und wie Du sanft Deiner Yoni Raum gibst, um zu trauern, zu erwachen und zu erblühen. Der Kreis der Frauen gibt Dir Sicherheit und Selbstvertrauen, um sich in der anderen Frau wieder zu erkennen und zu spiegeln.

Meditative Räume wirken sich auf Dein Bewusstsein aus und öffnen Dich für Deine ganz persönliche Weiblichkeit. Nur im Augenblick selbst geschiehst Du, Deine Sexualität, Deine Freude an Lust. Dies ist nichts, wohin man arbeiten kann, es ist etwas, woran Du Dich hingeben kannst. Du bist diejenige, die Verantwortung für Ihre Sexualität übernimmt und Du schenkst Dir selbst den Grad der Wachheit Deiner Yoni. Du schenkst Dir Selbst Momente der Wahrheit und der Ekstase und des tiefsten Seins.

Dieses Frauen-Intensivseminar setzt Erfahrung in Tantra voraus.



### Teilnehmerstimmen

#### Maria

*Sabine und Hannelore haben eine so gute Atmosphäre, einen so geschützten Raum hergestellt uns aber durchaus auch gefordert - aber immer ohne Druck - „alles kann, nichts muss“. Und auch der Humor hatte Platz. Zurück in Wien laufe ich dauerlächelnd durch die Gegend, meine Yoni hüpf, tanzt, singt, kichert und lässt ihre Muskeln spielen. Schön!*

## Intensivseminar „Abenteuer weibliche Lust“



In diesem Intensivseminar wollen wir uns auf die Entdeckungsreise zur weiblichen Lust machen. Wir wollen allen Farben und Schattierungen der weiblichen Lust begegnen. Ein uneingeschränktes JA zum Orgasmus, (zum sich Öffnen und sich Hingeben). Mit sehr achtsamen Übungen wollen wir einen Zugang zur eigenen weiblichen Kraft finden, die sexuelle Kraft als Lebensenergie entdecken und nutzen lernen. Jede Frau trägt Weisheit, Lust und Kraft von Natur aus in sich und wir wollen das Verständnis für die weibliche Natur vertiefen.

Wir wollen die Vielfalt unserer Lust entdecken - die pure Lebenslust: Lust auf Lust, auf Bewegung, Wildheit, Ekstase, sanfte kaum fühlbare Geilheit, stille Lust, Wasserfall-Lust, Lust auf Chaos, Hingabe, Verschmelzung, Lust auf Leichtigkeit, Verspieltheit, Verrücktheit, Sinnlichkeit, laute und leise Lust, Knurren und Schnurren, Fließen und Strömen, Lust auf Deine Zeit, Lust auf Leben.

Und Du wirst lernen genauer hinzuhören, zu lauschen und Dich auf das Abenteuer Deiner weiblichen Lust einzulassen. Dieses Frauen-Intensivseminar ist ein Aufbau-seminar und setzt Erfahrung in Tantra voraus. Wir empfehlen eines der obigen Frauenseminare vorab.

### Teilnehmerstimmen

#### Judith

*Meine Essenz: reich beschenkt, ein wundervolles Jahr für mich und meine Yoni in achtsamer und liebevoller, weiblicher Energie.*

#### Renate

*Ich spüre, wie eine jahrzehntelange Erstarrung sich auflöst - alles fließt - mein gesundes, kräftiges, lebenslustiges Mädchen freut sich Frau zu sein - Zeit für Spürzeit - Zeit für Eigenzeit - Zeit für und ...*

# Jahrestraining für Frauen 2012

Das „Jahrestraining für Frauen“ ist ein tantrischer Weg zur Entdeckung

▶ des Frau-Seins,

▶ der weiblichen Kraft,

▶ Intuition und

▶ der weiblichen Sexualität.



**Liebe Interessentinnen für das „Jahrestraining für Frauen“!**

Dieses Frauenjahrestraining wurde aus dem Herzenswunsch entwickelt, Frauen die Möglichkeit zu geben, sich auf einen achtsamen, tieferen Heilweg mit sich selbst bewusst einzulassen um das Potential der Einzigartigkeit in sich selbst und die unterstützende, inspirierende, nährnde Kraft und Vielfalt der anderen Frauen zu erfahren. Ein wichtiger Fokus liegt dabei in vielfältiger Weise auf Eigenständigkeit, sich selbst nähren, Eigenzeit, Lebendigkeit, Hingabefähigkeit und innere sowie äußere Verbundenheit zu erfahren.

## **Warum ein Training „von Frauen nur für Frauen“?**

Im Schutzkreis der Frauen liegt ein unglaubliches Potential für Wachstum und Heilung. Inneres Wachstum braucht Heil- und Erfahrungsräume, Zeit, Gefährtinnen, die Kraft der Schwesternschaft, Spiegelbilder. Frauenkreise sind seit jeher Orte der Verwurzelung für das eigene Frau-Sein und für den Selbstwert und das Selbstverständnis der Frauen. Im Frauenkreis erfährst Du, dass Deine Themen bei anderen Frauen eben-

so erlebt werden und das gibt Dir ein Gefühl nicht allein unterwegs zu sein. Diese Verbundenheit zu erfahren, gibt Dir die Kraft und das Vertrauen im Beziehungsalltag dem eigenen Partner selbstbewusst, liebevoll und präsent zu begegnen.

## **Die Essenz des Jahrestrainings**

Du machst die Erfahrung, dass alles was Dir im Leben geschieht, eine wertvolle Lektion für das eigene Wachstum ist. Du gewinnst das Vertrauen, dass alles was Du brauchst, schon in Dir bereit liegt und darauf wartet von Dir entdeckt zu werden. Du lernst all die schönen Orte in Dir kennen, wo Du Dich sicher und geborgen fühlst. Du weißt, wie Du immer wieder zu diesen Orten zurückkehren kannst, um von dort aus dem Leben zu begegnen. Du bist immer mehr Du Selbst und brauchst kein Bild mehr von Dir. Du kannst das Leben in seiner ganzen Vielfalt erfahren. Das Leben liebt Dich und Du liebst das Leben.

# Termine „Jahrestraining für Frauen 2012“

## Das Jahrestraining 2012 für Frauen umfasst 4 Zyklen

### Zyklus 1: Verborgene Kraftquellen

Inhalte: „Liebhaberin, Kriegerin & Göttin“ und „Das Erbe meiner Mutter“  
Termin : Fr. 22.06. bis Mi. 27.06.2012  
Preis : 420 € (Frühbucherpreis: 390 €)  
Seminarhaus: „Der Knaubenhof“

### Zyklus 2: Hingabe und Durchsetzung

Inhalte: „Mut zum Nein“ und „Ich, mein Vater und die Welt“  
Termin : Mo. 03.09. bis Sa. 08.09.2012  
Preis : 420 € (Frühbucherpreis: 390 €)  
Seminarhaus: „Der Knaubenhof“

### Zyklus 3: Weibliche Sexualität

Inhalte: „Weibliche Sexualität neu entdecken“  
Termin : Do. 29.11. bis So. 02.12.2012  
Preis : 310 € (Frühbucherpreis: 280 €)  
Seminarhaus: „Der Knaubenhof“

### Zyklus 4: Yoni-Zeit

Inhalte: „Yoni-Zeit 1“ und „Yoni-Zeit 2“  
Termin : Fr. 08.03. bis Mi. 13.03.2013  
Preis : 420 € (Frühbucherpreis: 390 €)  
Seminarhaus: „Der Knaubenhof“

## Kosten und Anmeldung

### Kosten

Das komplette „Jahrestraining für Frauen 2012“ kostet 1.290 € für alle 4 Zyklen. Dies ist ein Preisvorteil von 160 Euro gegenüber der Buchung der einzelnen Zyklen. Wenn eine Frau bereits ein Seminar besucht hat, kann sie diesen Trainingsteil ggf. nochmal besuchen und erhält zusätzlich einen Preisnachlass von 50% auf das Seminar. Jeder Zyklus ist einzeln buchbar.

### Anmeldung

Die Anmeldung für das „Jahrestraining für Frauen“ muss schriftlich erfolgen. Bitte hierzu die entsprechenden Anmeldeunterlagen anfordern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten daher um rechtzeitige Anmeldung. Das Jahrestraining für Frauen ist eine offene Gruppe. Das bedeutet, dass zu den einzelnen Trainingsabschnitten weitere Frauen hinzukommen können, die über entsprechende Vorerfahrungen verfügen und die nur an dem jeweiligen Seminar teilnehmen.

## Teilnehmerstimmen

### Judith

Liebe Hannelore, liebe Sabine, liebe Shaktis vom Jahrestraining und liebe Shaktis vom „Abenteuer weibliche Lust“, es ist wieder Zeit ein Stück weit loszulassen und gleichzeitig ein wundervolles Leben zu beginnen nach dem „Jahrestraining für Frauen“.

Meine Essenz: reich beschenkt, ein wundervolles Jahr für mich und meine Yoni in achtsamer und liebevoller weiblicher Energie. Danke von Herzen Euch allen, die Ihr meine Entwicklungsprozesse begleitet und unterstützt habt. Es war eine wundervolle Zeit, die ich mit Euch erleben durfte.

### Renate

Meine Essenz zum Jahrestraining für Frauen. Ich spüre, wie eine jahrzehntelange Erstarrung sich auflöst - alles fließt - mein gesundes, kräftiges, lebenslustiges Mädchen freut sich Frau zu sein - Zeit für Spürzeit - Zeit für Eigenzeit - Zeit für und ...

### Gabi

Liebe Hannelore und Sabine! Danke nochmals für das wunderschöne und achtsame Wochenende in diesem geschützten Raum. Danke auch an die wunderbar talentierten Frauen die uns eine tolle Abschluss-Präsentation zum Jahrestraining der Frauen gaben.