



# ZEIT FÜR DAS WESENTLICHE, ZEIT FÜR MICH !

Frau sein heißt heute oft, für alle und alles da zu sein, Herausforderungen anzugehen, allem und allen gerecht zu werden.

## Wo bleibt die Zeit für mich ?

Wir nehmen uns in unserem zweitägigen Seminar Zeit für Antworten zu:

- Wer bin ich?
- Welche sind meine Kraftquellen?
- Was ist mir wichtig?
- Was kann ich und was möchte ich vertiefen?
- Was möchte ich noch leben, ausprobieren?

## Für wen ?

Das Seminar richtet sich an Frauen, die sich über ihre Rolle, ihre Kräfte, Wünsche und Möglichkeiten im Klaren werden möchten.

## Wann ?

Samstag, den 04. November 2017 von 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, den 05. November 2017 von 9 bis 13 Uhr



## Wo ?

Seminarhaus  
Gut Alte Heide,  
Bremen 10, Wermelskirchen

## Wieviel kostet es ?

Buchung bis zum 15.09.2017: 145 Euro (danach 165 Euro)  
Optionale Übernachtung: 65 Euro im EZ, 45 Euro im DZ  
Die Preise verstehen sich inkl. Vollverpflegung während der Veranstaltung.

## Wie melde ich mich an ?

Anmeldung per E-Mail an: [mail@christinevollmer.de](mailto:mail@christinevollmer.de)

## Alle Infos zu dem Seminar:

[www.christinevollmer.de/seminare/](http://www.christinevollmer.de/seminare/) oder  
[www.strugholtz-resilienz.de/termine/](http://www.strugholtz-resilienz.de/termine/)

# ÜBER DIE TRAINERINNEN

## Marianne Strugholtz

ist ausgebildeter Resilienz Coach, systemische Organisationsberaterin und Coach, zertifizierte Burnout-Beraterin und Trainerin für Stressmanagement. Sie berät und begleitet Einzelpersonen zur Persönlichkeitsentwicklung, berät zu Teamentwicklungsprozessen und coacht Fach- und Führungskräfte.



## Christine Vollmer

ist ausgebildeter systemischer Coach und zertifizierte ProfilPASS Beraterin. Nach 30 Jahren Karriere in einem Großunternehmen unterstützt sie seit 2015 als freie Trainerin, Coach und Beraterin Erwachsene und Jugendliche bei der persönlichen Weiterentwicklung, bei der Analyse des Status quo und individueller Talente und Stärken.

