

Über uns...

Wir sind zwei Frauen im besten Alter
die mitten im Leben stehen.

Auch wir kennen bestimmte Zwänge,
Denkspiralen, verkrustete Verhaltensweisen –
und wissen, dass es oft neue Impulse braucht
um wieder klarer sehen zu können.

Genau diese Impulse sowie neue Sichtweisen
möchten wir mit Menschen erarbeiten, die
bereit sind sich auf neue Wege zu begeben.
Mit Neugierde und Freude an der Arbeit mit
Menschen in allen Lebenslagen ergeben sich
immer wieder wertvolle Begegnungen und
gehaltvolle Ergebnisse.

Die Anmeldung wird erst mit Eingang der Teilnahmegebühr verbindlich!

*Melden Sie sich an -
gerne per Mail oder Telefon
Wir freuen uns auf Sie!*



Katrin Nietgen
06182 9465978
Schleusenstraße 7
63512 Hainburg

Freya Krautwurst
0179 3929722
Schloßstraße 9
64397 Modautal

mindmove@t-online.de

Muss ich wirklich?



Wichtiges von Unwichtigem
unterscheiden

Frauenseminar

Termine 2022



Katrin Nietgen
Freya Krautwurst

Wann und Wo?

Seminartermine:

Sonntag, 16.1.2022		10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 3.4.2022		10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 17.7.2022		10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 4.12.2022		10:00 - 17:00 Uhr

Wählen Sie einen dieser Termine,
melden sich an – und gönnen sich diese Zeit.
Zeit um sich selbst wichtig zu nehmen!

Veranstaltungsort:

64342 Balkhausen oder
63512 Hainburg

Auf Wunsch - bei entsprechender Teilnehmerzahl -
kann der Veranstaltungsort frei gewählt werden,
auch außerhalb der beiden genannten Orte.

Kosten (pro Teilnehmerin): 125,- €
inklusive reichhaltiger Verpflegung,
Getränken & Snacks

- Maximal 6 Teilnehmerinnen -



Katrin Nietgen

- Systemische Therapeutin
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Heilpädagogin
- ADHS - Coach
- Eigene Praxis für Beratung,
Therapie & Coaching
- Regressionstherapeutin

Freya Krautourst

- Systemische Therapeutin
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Selbstständige Hundetrainerin
- Eigene Praxis für Beratung,
Therapie & Coaching
- Familiendiagnostik
- Tätig in der Jugendhilfe

Was und Wie?

Tagtäglich geben wir so viel – so viel
für unsere Familie, unseren Beruf,
unsere Freunde, unsere Tiere, unser
Umfeld...

Wir möchten gefallen – optisch, kognitiv
sowie durch unseren möglichst
ausgefallenen Lebensstil.

Präsent sein – in sozialen Medien,
Freundeskreis, Wohnort, Vereinen,
Sport, Kindergarten, Schule...

Oft unter Termindruck.
Meinen vieles zu müssen.

Wollen allem und allen gerecht werden.
Aber wann werden wir *uns* gerecht?

Nehmen Sie sich Zeit für sich,
geben Sie sich Raum,
erkennen Ihre Grenzen,
definieren diese gegebenenfalls neu
und/oder nutzen den Tag als Auszeit.

Wichtiges von Unwichtigem
unterscheiden

