



## TERMINÜBERSICHT 1. Halbjahr 2021

### Neujahrs-Life-Creation 2021 „Create your special year“

Altes wertschätzend abschließen und mit klaren Zielen und inspirierter Energie mit achtsamen Natur-Ritualen in ein erfüllendes Neues Jahr starten.

**Zeit: Samstag, 09.01.2021** 09.30 – ca. 18.30 Uhr; **Zusatztermin: Sonntag, 10.01.**

**Preis:** € 105 (inkl. Getränke, Tee, Sekt, Kekse, Neujahrskuchen, Knabberien)

**Ort:** Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

### Herzkohärentes Atmen „Herz und Atmung im Gleichklang“

Diese gesundheitsfördernde, entspannende und einfach zu erlernende Atem-Methode trägt zur Regeneration des Menschen bei, führt in einen harmonisierenden Flow-Zustand und zu mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag.

#### 2 alternative Schnupperabende:

**Dienstag, 26.01.** oder **Mittwoch, 27.01.2021** 20.00 – ca. 21.15 Uhr via Zoom; € 15

#### 6 Abende am Dienstagabend im Februar / März 2021:

**Dienstag, 09.02.2021**, 20.00 – ca. 21.15 / 21.30 Uhr:

Grundlagen 1 Kohärentes Atmen und Atem-Trainings-Sequenz

**Dienstag, 16.02.2021**, 20.00 - 21.00 Uhr:

Vertiefung Bauchatmung und Atem-Trainings-Sequenz

**Dienstag, 23.02.2021**, 20.00 - 21.00 Uhr:

Grundlagen 2 Kohärentes Atmen und Atem-Trainings-Sequenz

**Dienstag, 02.03.2021**, 20.00 - 21.00 Uhr:

Vertiefung der Entspannung durch 6 Brücken, Atmen als Einschlafhilfe

**Dienstag, 09.03.2021**, 20.00 – ca. 21.15 Uhr:

Herzkohärentes Atmen im Alltag, lange Atem-Trainings-Sequenz

**Donnerstag, 23.03.2021**, 20.00 - 21.30 Uhr:

Herzkohärenz-Meditation, Atem-Trainings-Sequenz und Abschluss

**Preis:** € 150; Die Herzkohärenz-Atmung wird nur als Seminarreihe einmal im Semester angeboten. Nach jedem Termin folgt die Zusendung der Zoom-Aufzeichnung, damit ein versäumter Termin auch nachgeschaut werden kann.

**Zeit:** jeweils ab 20.00 Uhr für ca. 1 - 1,5 Stunden

**Ort:** Via Zoom bei Dir zuhause; Zoom App ist einfach zu installieren!

### Dynamische Atemmeditation „Atme dich frei“

Ein einfacher Weg zu mehr Klarheit, Bewusst-Sein und Wohlbefinden über verbundenes Atmen, der reinigend und energetisierend auf den Ebenen von Körper, Geist & Seele wirkt.

**Monatliche Meditationstermine wieder im Sommersemester ab Februar 2021 oder je nach Situation im Frühjahr 2022**

### Aroma your life mit Young Living

Moderne Forschungen zeigen, dass **ätherische Öle** eine ausgleichende, regenerierende, reinigende, stärkende und verjüngende Wirkung auf Körper und Geist haben. Durch intensive Forschungsarbeit bietet uns Young Living mit seinen ätherischen Ölen und Gesundheitsprodukten eines der wirkungsvollsten Gesundheitssysteme für zu Hause.

Erfahre mehr über den Nutzen und die Anwendung dieser Produkte im täglichen Leben bei einem möglichen Informations- oder Wellnessabend in gemütlicher und duftender Atmosphäre mit gleichgesinnten Menschen.

**Termine auf Anfrage** – vor Ort in der Wohlfühlpraxis im Bewusstseinsraum in Flandorf



## Organ-Balance nach den 5 Elementen

Erkenntnisreiches über unsere Organe und deren psychologische Bedeutung, energetische Übungen (Organ-Körperreise, Meridianübungen, Körper- und Atemübungen) sowie unterstützende Informationen u.a. aus der Aromatherapie und Ernährungstipps zur Gesunderhaltung unserer Organe nach den 5 Elementen (inkl. umfangreichen Skript).

Der Workshop ist für all jene Menschen gedacht, die sich bewusst und ganzheitlich mit ihrer eigenen Gesundheit beschäftigen möchten.

### Monatliche Termine:

**Donnerstag, 18.02.2021:** Holzelement **Leber – Gallenblase** (Aggression, Wachstum)

**Donnerstag, 25.03.2021:** Feuerelement **Dünndarm** (Unzufriedenheit, Freude)

**Donnerstag, 06.05.2021:** Feuerelement **Herz** (Eifersucht, Kummer, Liebe, Harmonie)

Die Organ-Balancen werden als Seminarreihe pro Semester angeboten.

**Preis:** € 210 für 3 Termine vor Ort im Bewusstseinsraum in Flandorf ab Frühjahr 2021 (inklusive umfangreichem Skriptum, Rezepte, TCM-Gemüsesuppe, Tee)

€ 195 für 3 Termine ab Frühjahr 2021 via Zoom

Falls bereits eine Organbalance besucht wurde, reduziert sich der Seminarbeitrag!

**Zeit:** 18.30 Uhr, Dauer ca. 3,5 Stunden

**Ort:** Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstrasse 3

## Gesundheits-Entschlackungsvortrag im Frühling „Detox your life“

Wissenswertes wie man selbst durch Entschlackung zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beitragen kann. Der Vortrag enthält viele Tipps für die ganzheitliche Entschlackung und Möglichkeiten der Gesunderhaltung.

Wir starten mit einem warmen, gesunden TCM-Frühstück, Entschlackungstees und grünem Smoothie, inkl. umfangreichem Skript und Entschlackungs-Rezeptsammlung

**Zeit: Samstag, 13.03.2021 um 9.00 Uhr,** Dauer ca. 4 Stunden, € 65

**Ort:** Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstrasse 3

## Gesundheits-Entschlackungswoche im Frühling 2021 „Frisch, frei und vital in den Frühling“

Ganzheitliche Entschlackung/Reinigung auf allen Ebenen – physisch, psychisch und energetisch - mit vielen energetischen Übungen und Meditationen zum Loslassen, Reinigen und Auftanken, um frisch, frei und vital in den Frühling zu starten.

### Termin von Montag, 13.03. bis Freitag, 19.03.2021: vormittags

Wohlfühleinheiten: Montag, Dienstag, Freitag von jeweils 09.00 – ca. 12.30 Uhr;

Mittwoch: optionales Programm mit Smoothies mixen und trinken zum Mittagessen

Donnerstag: optionales Programm mit Kräuterwanderung, Kräutersuppe kochen und Kräutervortrag; Feng Shui Vortrag über „Räuchern und Entrümpeln im Frühjahr“

**Ort:** Gesundheitspraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstrasse 3

**Teilnehmerzahl:** je 6 – max. 8 Personen, daher frühzeitige Anmeldung sinnvoll!

Detaillierte Informationen auf meiner Website unter [www.bewusstseinsraum.at](http://www.bewusstseinsraum.at)

## The magic journey to

*yourself*  
**LOVE**

Lust das **Lebensgefühl "einzigartig, schön, wundervoll"** ganz **Frau** zu sein?

Lust auf mehr **Selbstliebe** und **Lebensglück** in Deinem Leben?

Dann sei dabei! Join **„the magic of women“**. Join a **"Women Feelings Weekend"**.

# Magic journey to love yourself

## Liebe Deinen Körper – erstrahle in Selbstliebe

Weekend Korneuburg, NÖ

**05.03.-07.03.2021**

Weekend Korneuburg, NÖ

**11.06.-13.06.2021**

## Liebe Dein Frau Sein – lebe was Du bist

Retreat Schattendorf, Bgld.

**08.07.-11.07.2021**

## Liebe Dich und sag JA zu Dir

Online-Vorbereitung:

Magic journey to love yourself

**Januar – Juli 2021**

Retreat Kirchberg/Wechsel, NÖ

**02.09.-05.09.2021**

## Liebe Deine Weiblichkeit – entfalte Deine Schöpferkraft

Online-Vorbereitung (optional):

Magic journey to you

**Januar – Juli 2021**

Retreat Schattendorf, Bgld.

**05.08.-08.08.2021**



Die einzelnen Weekends/Retreats sind in sich abgeschlossen und es gibt keine spezifische Reihenfolge. Details zu den einzelnen **Magic Women Veranstaltungen** sind in den folgenden Abschnitten einsehbar.

Ein **Retreat** im Rahmen der „**Magic journey to love yourself**“ bietet Raum für einen geführten, tiefgehenden Entwicklungsprozess über 4 Tage. Wir kommen an einem besonderen, naturverbundenen Ort zusammen, der zur inneren Einkehr und Begegnung mit sich selbst und wundervollen Frauen einlädt.

## Magic journey to love yourself mit den Women Feelings Weekends im Jahr 2021

Lust das Lebensgefühl "einzigartig, schön, wundervoll" ganz Frau zu sein?  
Lust auf mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Deinem Leben ?  
Dann sei dabei! Join „the magic of women“. Join a "Women Feelings Weekend".

### Woman Feelings Weekend „Liebe Deinen Körper – erstrahle in Selbstliebe“

An diesem Wochenende schenkst Du Dir und Deinem Frauenkörper wohlthuende Achtsamkeit und Wertschätzung. Bei diesem magischen Workshop warten ein wertschätzendes Körper-Selbst-Bewusstsein und bejahendes Lebensgefühl auf Dich!

**Freitag, 05.03.** (18.00 Uhr) **bis Sonntag, 07.03.2021** (ca. 16.30 Uhr)

**Freitag, 11.06.** (18.00 Uhr) **bis Sonntag, 13.06.2021** (ca. 16.30 Uhr)

**Preis:** € 290 Normalpreis (inkl. Getränke, Tee, Pausensnacks, Prosecco, Abendessen)

€ 270 Frühbucherbonus bis Sonntag, 17.01. für März oder 25.04. für Juni

€ 270 Freundinnenbonus bis Sonntag, 24.01.2021 für März oder 09.05. für Juni

**Ort:** Gemeinschaftspraxis Innere Balance, 2100 Korneuburg, Hauptplatz 4/1

**Teilnahmevoraussetzung:** Ein persönliches Kennenlerngespräch in meiner Wohlfühlpraxis oder via Zoom. Beschränkte Teilnehmerinnenzahl auf 8 Frauen, daher frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

### Woman Feelings Retreat „Liebe Dein Frau Sein – lebe was Du bist“

Dieser Retreat bietet eine wunderbare Gelegenheit, Dich Dir selbst und Deinem Frau Sein zu widmen und eine unvergessliche Auszeit fernab des Alltags zu verbringen.

**Donnerstag, 08.07.** (15.00 Uhr) **bis Sonntag, 11.07.2021** (ca. 16.30/17.00 Uhr)

**Preis:** € 440 Normalpreis fürs Seminar

€ 399 Frühbucherbonus bis Sonntag, 25.04.2021

**Ort:** Mae Terra in Schattendorf, Burgenland, ca. 1 h von Wien (Fahrgemeinschaften)

**Teilnahmevoraussetzung:** Ein persönliches Kennenlerngespräch in meiner Wohlfühlpraxis oder via Zoom. Die Teilnahme beim Women Feelings Weekend „Liebe Deinen Körper“ ist sinnvoll und empfehlenswert, da die Wertschätzung des eigenen Körpers eine gute Basis und Vorbereitung ist, es ist aber keine Voraussetzung. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 -max. 10 Frauen beschränkt, daher ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

### Woman Feelings Weekend „Liebe Dich und sag JA zu Dir“

An diesem Wochenende schenkst Du Dir Selbstliebe und das wundervolle Versprechen, Dich Selbst mit allem, was Dich als einzigartige Frau ausmacht, zu lieben, zu achten und zu ehren. Ein bedeutsamer Schritt in Deinem Leben! Es findet in einer dem Anlass würdigen und stimmungsvollen Atmosphäre statt.

**Donnerstag, 02.09.** (15.00 Uhr) **bis Sonntag, 05.09.2021** (ca. 13.30 Uhr)

**Preis:** € 330 (inkl. umfangreichem Hochzeitspackage und Hochzeitsparty am Samstag)

**Ort:** Hotel Molzbachhof\*\*\*\*, Tratten 36, 2880 Kirchberg/Wechsel, [www.molzbachhof.at](http://www.molzbachhof.at)

**Teilnahmevoraussetzung:** Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 Frauen beschränkt! Die Teilnahme bei beiden Workshops „Liebe Deinen Körper“ und „Liebe Dein Frau Sein“ ist sinnvoll, aber nicht Voraussetzung. Voraussetzung ist aber die Teilnahme bei der vorbereitenden „Magic journey to love yourself“, damit das "JA zu Dir selbst" auf einem festen Fundament basiert.

## **Magic journey to love yourself – Online Vorbereitung Januar – Juli 2021**

**Selbstliebe** setzt ein tieferes Wahrnehmen, Erkennen und Verstehen des eigenen Mensch- und Frau-Seins voraus, weshalb dem Women Feelings Weekend „Liebe Dich und sag JA zu Dir“ diese circa 6-monatige erkenntnisreiche Reise vorausgeht. Die „Liebe zu Dir selbst“ soll kein bloßes Lippenbekenntnis sein.

Es gibt umfangreiche Impulse zu wichtigen Aspekten / Qualitäten der Selbstliebe zum Erforschen u.a. von **Glaubenssätzen, Werten, Bedürfnissen, Stärken, Fähigkeiten, Potenzialen** und auch dem **Gestalten des Eheversprechens**.

Die Reise erfolgt vorerst in einem **individuellen Entdeckungs- und Erkenntnisprozess**, der nach den eigenen zeitlichen Möglichkeiten und der Bereitschaft sich selbst in der Tiefe zu ergründen, gestalten werden kann.

Für die Reise gibt es folgende unterstützende Tools:

- Es gibt von Januar bis Juli circa alle 6 Wochen ein umfangreiches, schriftliches **Selbstliebe-Schatzbuch per Mail inklusive Workbook** und Übungsanleitungen.
- Du erhältst darüber hinaus **wertvolle Schlüssel** u.a. zu Themen wie Achtsamkeit, Atem und Raum, Dankbarkeit.
- Ich schenke Dir ca. **15 schöne**, zu den Impulsen passende, von mir geführte **Meditationen für Deine Reise zu Dir** selbst als mp3-file zum Download.
- Dazwischen finden insgesamt vier (auf Wunsch fünf) ca. 90-minütige **Online "Magic Women Circles" via Zoom** mit den anderen Reisegefährterinnen zum gemeinsamen Austausch der Reiseberichte statt, um Fragen zu klären und uns auf unseren Selbstliebe-Wegen zu unterstützen.

**Preis:** € 180 d.h. umgerechnet € 30 pro Monat für 6 Monate  
Gesamtbetrag in 2 Raten zahlbar

## **Woman Feelings Retreat „Liebe Deine Weiblichkeit – entfalte Deine Schöpferkraft“**

Dieser Retreat bietet Dir die einzigartige Gelegenheit - Dich tiefgehend ganz Dir selbst und Deiner Weiblichkeit zu widmen und eine sinnliche und transformierende Auszeit in Deine weibliche Essenz hinein schmelzend, in einem kleinen Paradies fernab des Alltags zu verbringen. Wir werden unsere Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Schöpferkraft zelebrieren und das Leben genießen!

**Donnerstag, 05.08.** (15.00 Uhr) **bis Sonntag, 08.08.2021** (ca. 16.30/17.00 Uhr)

**Preis:** € 440 Normalpreis fürs Seminar

€ 399 Frühbucherbonus bis Sonntag, 16.05.2021

**Ort:** Mae Terra in Schattendorf, Burgenland, ca. 1 h von Wien (Fahrgemeinschaften)

### **Teilnahmevoraussetzung:**

Ein persönliches Kennenlerngespräch in meiner Wohlfühlpraxis oder via Zoom. Die Teilnahme bei den Workshops „Liebe Deinen Körper“, „Liebe Dein Frau Sein“, „Liebe Dich und sag JA zu Dir“ ist sinnvoll, aber nicht Voraussetzung. Die Teilnahme bei der vorbereitenden „Magic journey to you“ ist ebenfalls empfehlenswert und sinnvoll, aber nicht verpflichtend und kann auf Wunsch auch im Anschluss absolviert werden. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 -max. 10 Frauen beschränkt, daher ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

## Magic journey to you – Online Vorbereitung Januar – Juli 2021

Diese magische Reise zu Dir selbst begleitet Dich dabei, Dich selbst in der Tiefe zu erkennen und in spürbaren Kontakt mit Deiner Seele zu kommen, den Nektar Deiner eigenen Essenz, die den Durst Deines Herzens nach tiefer Verbundenheit, Glückseligkeit und Liebe löscht.

Diese Reise des Erwachens hat das Ziel, Deine **weibliche Schöpferkraft** (noch mehr) zu aktivieren, Dich selbst als Schöpferin Deines Lebens anzunehmen, um ein Leben in Fülle zu kreieren, das Dir, Deinem Wesen entspricht.

Wir bereiten uns gemeinsam auf eine sinnliche Reise zu den Wurzeln Deiner / aller Schönheit. vor. Dies findet im **Women Feelings Retreat „Liebe Deine Weiblichkeit - entfalte Deine Schöpferkraft“** ihren krönenden Abschluss.

Wertvolle Impulse auf der Reise zu Dir selbst und einem Leben nach dem weiblichen Prinzip:

### 1. Selbstliebe:

als essentieller Ausgangspunkt auf dem Weg zu Dir und zu fühlbarer Fülle im Leben

### 2. Selbstbefreiung:

Erforschen und Loslassen von Selbst-Sabotagen und Dramen; Wurzelchakra-Aktivierung

### 3. Tiefe Selbstheilung:

Herzchakra-Aktivierung; eine Erinnerung an Dein „Heil Sein“  
Dein Herz öffnen und für das, was Heilung braucht

### 4. Selbstermächtigung in Deine Schöpferkraft:

Aktivierung Stirnchakra (Drittes Auge) und Kronenchakra; Dich erinnern an Dein wahres Wesen, Dein Gold und Deine Schöpferkraft; Raum öffnen für Wunder

### 5. Wissenswertes für ein Leben in Weiblichkeit:

Impulse zu „Weiblichkeit ist zyklisch“ und unserem Schoßraum als Zentrum sinnlicher Sexualität und weiblicher Spiritualität; Sakralchakra-Aktivierung;

Die Reise erfolgt vorerst in einem **individuellen Entdeckungs- und Erkenntnisprozess**, der nach den eigenen zeitlichen Möglichkeiten und der Bereitschaft sich selbst in der Tiefe zu ergründen, gestalten werden kann.

Für die Reise gibt es folgende unterstützende Tools:

- Es gibt von Januar bis Juli circa alle 6 Wochen ein umfangreiches, schriftliches **Inspirations-Journeyguide per Mail inklusive Workbook** und Übungsanleitungen.
- Viele schöne, zu den Impulsen passende, **geführte Meditationen** als Nektar für Geist und Seele als mp3-file zum Download.
- Dazwischen finden insgesamt vier (auf Wunsch fünf) ca. 90-minütige **Online "Magic Women Circles" via Zoom** mit den anderen Reisegefährterinnen zum gemeinsamen Austausch der Reiseberichte statt, um Fragen zu klären, uns zu verbinden und auf unseren eigenen Wegen zu unterstützen

Alles dient für ein tieferes Selbsterkennen und ein Leben aus Deiner Essenz, in Deiner Schöpferkraft! Join the magic journey to you!

**Preis:** € 180 d.h. umgerechnet € 30 pro Monat für 6 Monate  
Gesamtbetrag in 2 Raten zahlbar