

Ein Seminar von Frauen für Frauen

Selbstfürsorge Selbstführung Selfempowerment

Ressourcen stärken - Potentiale entfalten – Gesund bleiben

Freitag: 17.04.2026 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag: 18.04.2026 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Tagungsort: WegnerKreativlab, Holzmarktstrasse 11, 14467 Potsdam



Was Sie erwartet:

- Zugang zu eigenen Gefühlen finden, Auslöser und Bedürfnisse erkennen
- Emotionen annehmen, wahrnehmen, regulieren und ausdrücken
- Empathie und Impathie
- Verstand und Gefühle in Einklang bringen
- Superressourcen aktivieren
- Emotionale Stabilität auch in schwierigen Situationen
- Praktische Tipps zur Verbesserung der Health-Life-Balance

Was Sie mitnehmen – Ihr Mehrwert:

- Selbstwert stärken
- Selbstsicherheit gewinnen im Auftreten und Entscheiden
- Innere Stärke aufbauen
- Resilienz stärken und handlungsfähig bleiben
- Höhere Lebensqualität in jedem Lebensalter - Longevity -

Investition: 600,00 € (incl. 19% ges. MwSt.)
10% Bonus: Zwei Frauen ein Vorteil - bei gemeinsamer Anmeldung!

Inklusive: Snacks, Kaffee, Tee & Wasser, umfangreiches Handout, Resilienzerinnerungskarten, E-Book: „Wenn schon Burnout-dann richtig“

Info und Anmeldung: info@ineswegner.de oder p.weber-schoen@t-online.de



Ines Wegner
zert. Resilienztrainerin
Neurosystemischer Coach
www.ineswegner.de
Mobil: 0173/ 7259713



Petra Weber-Schön
zert. Resilienztrainerin
Mimikresonanz-® Trainerin
Führungskoach/Teamcoach,
www.weber-schoen.de
Mobil: 0160/ 93852309