



## Gar nichts muss ich...

Wichtiges von Unwichtigem  
unterscheiden

Frauenseminar

*Katrin Nietgen & Freya Krautwurst*

mindmove Coaching & Beratung

## Wann und wo?

### Seminartermine:

Freitag, 03.05.2019 > 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag, 09.08.2019 > 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag, 22.11.2019 > 09:00 - 16:00 Uhr

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

### Veranstaltungsort:

Hotel - Restaurant  
Kuralpe – Kreuzhof  
Kuralpe 2  
64686 Lautertal/Odw.  
Tel.: 06254/95150  
<http://www.kuralpe.de/>

### Kosten<sup>(pro</sup>

Teilnehmerin):  
115,- € inkl.  
reichhaltigem  
Frühstück, Getränke  
& Snacks



### Über uns

#### Katrin Nietgen

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

#### Freya Krautwurst

- \* 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 und brechen eigene Denkmuster sowie Verhaltensspiralen auf.

Wichtiges von Unwichtigem  
unterscheiden



## 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!*

*mindmove Coaching & Beratung*

Katrin Nietgen

mindmove@t-online.de  
06182-9465978

Schleusenstr.7 \* 63512 Hainburg

Freya Krautwurst

0179-3929722

Schloßstr.9 \* 64397 Modautal