



Coach für Lebensfreude und innere Stärke

Sylvia Herwig
Klauerstraße 8d
60433 Frankfurt am Main
Tel. 069/516653
eMail: Sylvia_Herwig@t-online.de
www.SylviaHerwig.de

Ab heute trage ich rot

Aufbruchsstimmung spüren und Kraft für Veränderungen wecken

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die Lust haben, in ihrem Leben etwas zu verändern und frischen Wind und mehr Lebendigkeit hineinzubringen. Die Farbe ROT kann uns unterstützen, unseren Standpunkt zu vertreten und für uns einzustehen. Unsere innere Haltung und Entschlossenheit gibt uns Kraft Überholtes hinter uns zu lassen, das Neue zu begrüßen und voranzuschreiten. Ziel ist, sich ganz und neu zu zeigen, mit neuer Energie & Lebensfreude und zu mehr Selbstliebe und zu größerer Lebenskraft zu finden. Ein spezielles „Yoga für Frauen-Programm“ stärkt unsere Ressourcen und entfaltet unsere weibliche Kraft, Anmut, innere Stärke, Empathie und weibliche Intuition. Wir strahlen innere und äußere Schönheit aus, weil wir unser authentisches Sein gefunden haben. Mit dieser Klarheit und inneren Kraft blühen wir als Frau auf.

Aus dem Inhalt

- Die weibliche Kraft erwecken und stärken
- Ankommen in der „Hier bin ich“-Energie/Präsenz
- Sich wieder erinnern, wer wir wirklich sind
- Ein selbstbestimmtes Leben in Freude führen
- Spezielles Yoga für Frauen („Radiant Woman Konzept“)
- Meditation / Selbstreflexion
- Mentalreisen