

# EMPOWERMENT & MINDFULNESS

Das LADIES BOOSTCAMP 2020 für dein  
positives "Selbst-Bewusstsein"

2 TAGE

- ✓ COACHING FÜR FRAUEN
- ✓ REFLEXION & AHA-EFFEKTE
- ✓ AUSTAUSCH & NETZWERKEN

All Inclusive  
Coaching  
Wochenende!

PROGRAMM



Bildrecht: Hogolani

# Das Programm

**2 TAGE: MOTIVATION, EMPOWERMENT,  
ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT**

## Das erwartet Dich

Freu Dich auf ein Wochenende voller Power & Stille, voller Action & Achtsamkeit, voller Selbsterkenntnisse und Momente des Austauschs. Was erfüllt Dich?

Was lässt Dich aufblühen? Was steckt wirklich in Dir? In Einzel- & Gruppenübungen wirst du dich selbst ganz neu kennenlernen und ein neues "Selbst-Bewusstsein" entwickeln.

## Aufatmen, Auftanken, Aufblühen mit Ulrike

- Positive Psychologie: Die Kraft der positiven Emotionen
- Achtsamkeit & bewusstes Genießen
- Stress bewältigen & Glaubenssätze erkennen
- Dein Leitbild: Was bringt dich zum Aufblühen?

## Die innere Power entfachen mit Melanie

- Deine Powerzone of Expertise: die eigenen Stärken & Talente erkennen
- Energietankstellen & Energiesauger
- "Ich bin dran" - Gruppenübungen für Ausstrahlung & Bühnenpräsenz
- Mentaltechniken für ein gestärktes "Selbst-Bewusstsein" im Alltag

Nach diesen 2 Tagen wirst du mit vielen Denkipulsen, Selbsterkenntnissen und vielleicht sogar neuen Freundschaften innerlich zufrieden & mental gestärkt nach Hause fahren.

**"Wie ein Mädelsabend  
nur 2 Tage lang."**

# Über uns

**Wir sind die Moderatorinnen und werden dich auf deiner inspirierenden Reise durch das Wochenende begleiten.**

## **Ulrike Spaak**

### **Aufblühen statt Ausbrennen**

Als Coach für Positive Leadership & Stressbewältigung arbeite ich mit praxisnahen Methoden und Tools aus der positiven Psychologie. Was macht unser Leben lebenswert? Was lässt Menschen aufblühen? Wie finden Menschen Lebensfreude und Sinn im Leben? Ich unterstütze dich dabei, wie du dein Leben achtsam und positiv gestaltest. Ich gebe dir wirkungsvolle Übungen an die Hand, mit denen du Schritt für Schritt positive Denk- und Verhaltensweisen in deinen Tagesablauf integrierst, für mehr Wohlbefinden und innere Zufriedenheit.



## **Melanie Funke-Ahmadi**

### **Entfache die Power in Dir**

Was sind deine Talente? Was ist deine Expertise? Welche Fähigkeiten & Kompetenzen stecken in dir?

Als zertifizierter Job-Coach und Practitioner für Neurolinguistic Programming (NLP), gebe ich dir wirkungsvolle Methoden aus dem Mentaltraining an die Hand mit denen du dein Selbst-Bewusstsein im Job & Privatleben stärken kannst. Ich habe über 10 Jahre Theatererfahrung und helfe Ihnen dabei Ihre Ausstrahlung & Präsenz im Job & im Alltag zu steigern.

Lass Sie die Funken sprühen und Ihr Herz leuchten!



**JETZT PLATZ SICHERN!**

Bildrecht: Hogolani

## Die Location

Nur 1 Stunde Auto-oder Zugfahrt von Berlin entfernt, fernab des Großstadtrubels, befindet sich "Das Taubenblau" Seminarhaus im idyllischen Örtchen Stolzenhagen. Das Seminarhaus bietet viel Platz zum Arbeiten, Entspannen und Kreativ sein. Das Haus hat gemütliche Einzel- und Doppelzimmer. Am Abend werden wir in der Gemeinschaftsküche mit leckeren Gerichten aus der Region (natürlich in Bio-Qualität) verköstigt.  
[www.seminarhausbrandenburg.de](http://www.seminarhausbrandenburg.de)

## Fragen & Anmeldung

[anmeldung.boostcamp@gmail.com](mailto:anmeldung.boostcamp@gmail.com)



## Termine

21\*.-23. Februar 2020  
18\*.-20. September 2020  
\*Anreisetag



## Teilnehmerzahl

Max. 12 Teilnehmerinnen



## Gesamtpreis

950 Euro  
Anmeldung erfolgt per Email.