

## 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!*



Katrin Nietgen  
06182 9465978  
Schleusenstraße 7  
63512 Hainburg

Freya Krautwurst  
0179 3929722  
Schloßstraße 9  
64397 Modautal

[mindmove@t-online.de](mailto:mindmove@t-online.de)

## *Muss ich wirklich?*



:: Wichtiges von Unwichtigem  
unterscheiden ::

Frauenseminar

Termine 2020



Katrin Nietgen  
Freya Krautwurst

## Wann und Wo?

### Seminartermine:

- Freitag, 24.01.2020 | 09:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 8.03.2020 | 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag, 15.05.2020 | 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag, 28.08.2020 | 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag, 6.11.2020 | 09:00 - 16:00 Uhr

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

### Veranstaltungsort:

64367 Mühlthal oder  
63512 Hainburg

Auf Wunsch - bei entsprechender Teilnehmerzahl -  
kann der Veranstaltungsort frei gewählt werden, auch  
außerhalb der beiden genannten Orte.

**Kosten** (pro Teilnehmerin): 120,- €  
inklusive reichhaltigem Frühstück,  
Getränken & Snacks

- Maximal 6 Teilnehmerinnen -



### Katrin Nietgen

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

### Freya Krautourst

- 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,

erkennen Ihre Grenzen,

definieren diese gegebenenfalls neu  
und/oder nutzen den Tag als Auszeit.

Wichtiges von Unwichtigem  
unterscheiden

