

# Seminar

## Zeit für Weiblichkeit, Innenschau und Herzverbindung

Dieses Seminar lädt dich ein, dir selbst Raum zu schenken – Raum für Stille, für Begegnung und für die Rückkehr zu deiner inneren Kraft. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre erforschen wir gemeinsam, was es bedeutet, wahrhaftig Frau zu sein und in Verbindung mit unserem Herzen zu leben.

### Ziele des Seminars

- Bei dir selbst ankommen und deine innere Stimme hören
- Weiblichkeit bewusst erleben und genießen
- Alte Muster und Glaubenssätze erkennen und transformieren
- Deine Schöpferkraft aktivieren und authentisch leben

### Methoden & Themen

- Innere Kind-Arbeit: Heilung und Selbstliebe
- Mutter-Themen: Versöhnung und neue Perspektiven
- Erfahrungsaustausch unter Frauen: Kraft der Gemeinschaft
- Genuss & Sinnlichkeit: Den Körper als Quelle der Freude erleben
- Selbstreflexion & Schattenarbeit: Mut zur Ganzheit
- Vergebung: Frieden schließen mit dir selbst und anderen
- Glaubenssätze lösen: Freiheit für neue Wege
- Herzverbindung: In Kontakt mit deiner Essenz kommen

### Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Kreative Methoden zur Selbstreflexion
- Impulse für Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Zeit für Austausch, Stille und Genuss

## DATUM

Freitag, 23. Oktober 2026, Anreise ab 17:00 Uhr, bis  
Sonntag, 25. Oktober 2026, 14:00 Uhr

## VERANSTALTUNGsort

Gruppengröße:  
max. 12 Personen

Seminarhaus Freiräume  
Alsen 30  
25590 Osterstedt



040 / 3990 5677  
info@freiraeume.biz

## PREISE

Seminarkosten:

249 € bis 299 €

Zahle das, was du kannst.

Übernachtung inkl. Verpflegung:

219 € pro Person im EZ

199 € pro Person im DZ oder EZ mit  
geteiltem Bad

## ANMELDUNG

wriede@simonawriede.de, 0174 / 829 37 67

info@selinas-herzlachen.de, 0176 / 44 53 20 73

Für Frauen, die sich selbst tiefer begegnen möchten,  
die bereit sind, alte Begrenzungen loszulassen und  
ihre wahre Kraft und Weiblichkeit zu entfalten.

### Simona Wriede

Diplom-Sozialpädagogin,  
systemische Paar- und  
Familientherapeutin,  
Traumatherapeutin



### Britta Selina Krause

Systemische Beraterin,  
Coach für Bewusstseins-  
und Körperarbeit, Spiritual  
Life Coach i.A. nach Laura  
Malina Seiler



### Maria Otteloh

Personal Coach,  
Connecting Healing-  
Beraterin, Coach für  
Bewusstseins- und  
Körperarbeit

