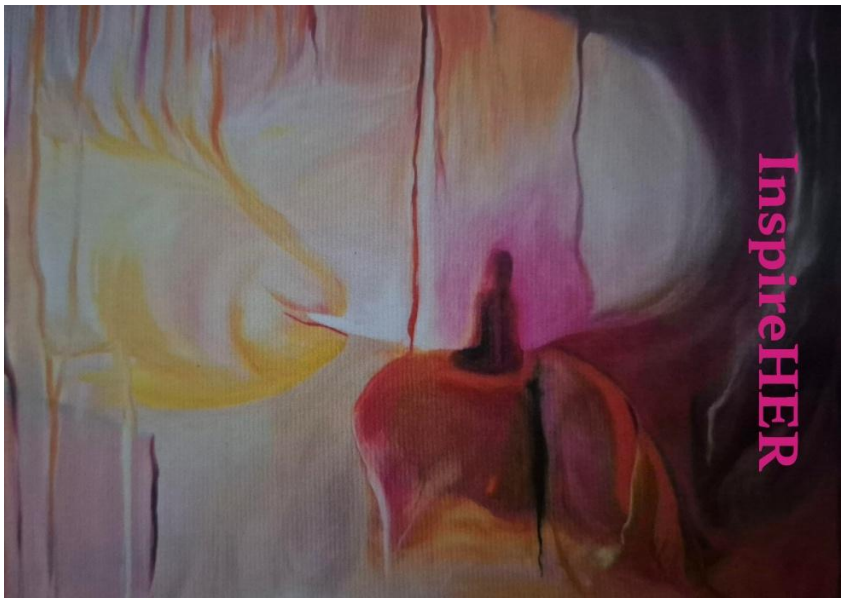

InspireHER

Innere Zufriedenheit – Neubeginn – Stärke – Power – Inspiration – Ruhe – Entschlossenheit

Die Lebensmitte bei Frauen ist ein kraftvoller Wendepunkt. Sie gibt uns die Möglichkeit innezuhalten, Bilanz zu ziehen und uns neu auszurichten. Wir spüren, dass da noch mehr ist. Mehr Tiefe. Mehr Wahrheit. Mehr von Dir selbst.

Es geht um Dich und um die Dinge, die Dich bewegen und die Du bewegen willst.

Wir geben Dir Impulse und begleiten Dich auf der Reise zu mehr Mut, Stärke, Kraft, Selbstbewusstsein und zur Umsetzung Deiner Träume.

Herzlich Willkommen zu Deinem neuen Kapitel.

Was erwartet Dich?

3 Online-Seminare zu folgenden Themen:

- **20.11.2025** – innere Haltung/Glaubensätze/Mindset/Achtsamkeit
- **27.11.2025** – berufliche und/oder private Ziele definieren
- **04.12.2025** – Souveräne Kommunikation – Klarheit in der Sprache - souverän NEIN sagen

Uhrzeit: jeweils von 17.00 – 18.30 Uhr

Teilnehmeranzahl: maximal 15 Personen

Investition: für alle 3 Online-Seminare: 450,00 Euro zzgl. MwSt.

Die Themen der Online-Seminare werden durch einen 1 1/2-tägigen Präsenztermin vertieft und ergänzt. Der Präsenztermin ist sowohl separat als auch im Packet mit den Online-Seminaren buchbar.

Themen unserer Präsenzveranstaltung:

- Vertiefung der Onlinethemen
- Mutig sein – entdecke die Heldin in Dir
- Dankbarkeit
- Energiearbeit
- Selbstmarketing
- Gesunde Selbstfürsorge – den eigenen Bedürfnissen folgen
- Schlagfertigkeit - wo und wie hilft sie uns?

Abgerundet wird die Präsenzveranstaltung durch Bewegung in der Natur, Entspannungstechniken, Pilates, Stretch & Relax und vor allem durch den Austausch untereinander.

An beiden Tagen stehen Euch beide Coaches für Kurz-Coachings zur Verfügung. Ihr habt somit die Möglichkeit Themen, die Euch bewegen direkt mit den Coaches zu besprechen.

Termin Präsenz-Angebot:

30. und 31. Januar 2026

Uhrzeiten:

Freitag: ab 13 Uhr (Eintreffen der Teilnehmer)
14.00 – 18.00 Uhr Workshop
Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr Workshop

Veranstaltungsort: Bernhäuser Forst, 70794 Filderstadt

Teilnehmeranzahl: max. 15 Teilnehmer

Investition: 1.050,00 Euro zzgl. MwSt. (ohne Übernachtungskosten)

Packet-Preis für Online- und Präsenz-Veranstaltung: 1.200,00 Euro zzgl. MwSt. (ohne Übernachtungskosten).

Anmeldung: schreibt uns einfach eine Mail:

sabine.schmidt@coaching-schmidt.com oder kontakt@sabinemainka.de

Wir freuen uns riesig auf Euch 😊

Eure Coaches Sabine Mainka und Sabine Schmidt

SABINE MAINKA
Coaching. Beratung. Entwicklung.

Sabine Schmidt
Coaching & Beratung