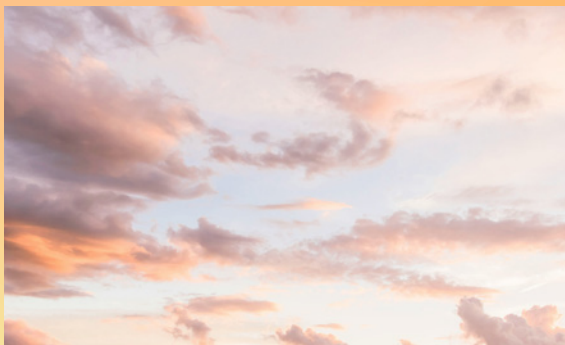




Jahresgruppe für Frauen

Was willst Du vom Leben?
Und was will
das Leben von Dir?



**Was bewegt dich – und wie möchtest du
dich bewegen? Was darf sich wandeln,
wachsen, entstehen oder auch gehen?**

An den Jahreszeiten orientiert gehen wir in dieser besonderen Jahresgruppe für Frauen gemeinsam diesen Fragen nach und finden unsere eigenen Antworten. An vier Tagen über das Jahr verteilt treffen wir uns in einer festen Gruppe von maximal 10 Frauen und schaffen einen geschützten, lebendigen Raum für Austausch, Inspiration und persönliche Entwicklung – mit Bewegung und Stille, Einkehr und Begegnung.

**Im Jahr 2026 widmen wir uns dabei
dem Thema Selbstwert – und erkunden
gemeinsam seine vielen Facetten.**

Das erwartet Dich:

- Yoga, Tanz & Körperarbeit
- Achtsamkeitsübungen (nach MBSR)
- Coaching-Impulse & Gruppengespräche
- Stille, Bewegung, Begegnung
- Einzelcoachings (30 Minuten inklusive)

Der Rhythmus der Jahreszeiten

gibt uns den natürlichen Rahmen, in dem wir uns mit uns selbst und miteinander verbinden – im Einklang mit dem, was gerade da ist.

Termine:

**Jeweils Sonntag, der 8. März, 21. Juni,
6. September und 15. November 2026**

Kosten & Leistungen:

160 € pro Workshop-Tag

Im Preis enthalten ist außerdem ein 30-minütiges Einzelcoaching. Die Termine kannst du ganz flexibel über das Jahr verteilt oder auch gebündelt wahrnehmen.

Birga Rüger

Dipl. Psychologin, systemische Coach,
Supervisorin & Organisationsberaterin (DGSF),
integrative Paar- und Beziehungscoach (IIP).

Tanja Lausch

Tanzpädagogin, Yogalehrerin,
systemische Coach (QRC)

Kontakt & Anmeldung:

0157 - 34 31 49 64
tanjamwz@gmx.de
tanja.lausch.info@gmail.com

