

## ZIELE & NUTZEN

- ♥ Ermutigung für deine Ziele, Potenziale, Herzenswünsche – Klarheit für deine nächsten Schritte
- ♥ Energie in Balance: dich selbst im Flow deiner schöpferisch-weiblichen Energie wahrnehmen und neu ausrichten
- ♥ Dein «inneres Kind» heilen – alte Wunden, Ängste, belastende Gefühle, hemmende Glaubenssätze wandeln
- ♥ Gesunde Grenzen: Nein sagen, Nein hören mit einem guten Gefühl – Selbstbestimmtheit und Selbstwert kultivieren
- ♥ Achtsamkeit und Transformation: freigeben, annehmen, vergeben und verzeihen – bewusst leichter sein.
- ♥ Deine weibliche Biografie neu würdigen – Inspiration für Selbstfürsorge, Selbstliebe und authentische Spiritualität
- ♥ Die Kraft der Erde, die Jahreszeiten als Spiegel der Seele, die Natur als Heilerin, Künstlerin und Lebenslehrerin begreifen
- ♥ Älter werden als kostbare Reife- und Erntezeit: dein Herz öffnen für das Wunder, das du selber bist

«*Ich spüre wie sich meine Lebenskraft stärkt. Leichtigkeit, Sinnlichkeit, Verspieltheit, Vertrauen, auch die Lust am kämpferisch-sein. Jetzt fühle ich mich als initiierte Frau, ganz im Leben. Ich sehe jetzt auch überall in der Welt die Frauenkraft!*»

RÜCKMELDUNG EINER TEILNEHMERIN

«*Freue dich auf eine unvergessliche, inspirierende Reise ins Herz deiner Kraft – zu dir selbst.*»



rita weininger  
BEWUSST LEBEN - VOM HERZEN HER



PRAXIS RITA WEININGER  
COACHING. SEMINARE. RITUALE.  
Heilpraktik Psychotherapie HeilprG

LÄRCHENWEG 33  
93339 RIEDENBURG

TEL. 0 94 42 / 99 16 85 / 01 77 / 7 48 48 54

info@rita-weininger.de

www.rita-weininger.de



rita weininger  
BEWUSST LEBEN - VOM HERZEN HER

Frauenkraft  
JAHRESGRUPPE



WENN ICH KÖNNTE,  
WIE ICH WOLLTE,  
DANN... !

Die Jahresgruppe ist eine einzigartige Möglichkeit, deinem Frau-Sein und deiner Entwicklung neue Freiheit, Kraft und Würdigung zu gewähren.

Wer bist du? Woher kommst du? Wo geht die Reise hin? Was hindert dich? Kennst du die Sehnsucht, deine Hemmungen und Blockaden zu lösen, um dich so zu entfalten, wie du es schon immer wolltest?

Die Seminare bieten dir einen Erfahrungsraum, die Gelegenheit, dich dem Ungelösten in deinem Herzen zuzuwenden, Frieden mit dir selbst zu schließen, die Quelle deiner Weisheit zu erforschen, deine weibliche Spiritualität zu spüren, Neues zu wagen und dich dabei in deine tiefe Lebensliebe hinein zu entfalten.

WANN DANN,  
WENN NICHT JETZT.

## ABLAUF & METHODEN

«Gemeinsam erreicht jede mehr!» Das Miteinander im Frauenkreis eröffnet ungeahnte Chancen. Um sie für heilsame Erkenntnisse zu nutzen, ist jede Teilnehmerin eingeladen, mit ganzem Herzen dabei zu sein, um den inneren Prozessen einen kraftvollen und nährenden Raum zu bereiten.

Die Inhalte der Seminare orientieren sich an den individuellen Anliegen der Teilnehmerinnen, ihren persönlichen Schutzbedürfnissen gilt höchste Achtung.

### DICH ERWARTEN

#### 🌿 SCHÖNE RÄUME & NATURUMGEBUNG

#### 📖 ERFAHRUNG ALS BEGLEITERIN VON HEIL- & BEWUSSTSEINSPROZESSEN

#### 🎨 MEIN METHODEN-REPERTOIRE:

- Systemische Aufstellungen, Körperpsychotherapie
- Innere-Kind-Arbeit, Sprechen vom Herzen her
- ZRM-Ressourcenmodell, Embodiment
- Medizinisches & Frauen-QiGong
- Weisheit des Medizinrads, Medizinwanderungen
- Initiations- & Übergangsrituale, Gaia Touch, Heilmeditationen
- Führendes Wahrnehmen, Lesen im Bewusstseinsfeld
- 13 innere weise Frauen (Aliti), weibliche Mythologien

### NATUR-IMPULSE

AUS WALD & WILDER WIESE SOWIE EINE VITALE ERNÄHRUNG BEI DEN SEMINAREN UNTERSTÜTZEN. DIE ENERGETISCHE ERNEUERUNG.

### JEDES SEMINAR SCHLIEBT

MIT EINEM GEMEINSAM ENTWICKELTEN RITUAL, DAS DIE WESENTLICHEN PROZESSE BEKRÄFTIGT UND FEIERT.

# SEMINARE I-V

7.-9.5.2020, Do-Sa, 19 h

## SEMINAR I FREUNDSCHAFT MIT DEINEM KÖRPER

### Ernährung. Schönheit. Sinnlichkeit

Wie offenbart dein Körper – Atem, Haut und Sinne – seine schöpferische Intelligenz? Um dein weibliches Körper-, Schönheits- und Lebensgefühl zu heilen, kannst du einverlebte belastende Urteile zu deinem Frauenkörper aufspüren und entlassen. Genieße deinen Körper durch heilsame Impulse zum Entspannen und Bewegen. Ein Prozess, der dir eine spürbare Ahnung schenkt von Geschmeidigkeit und sinnlicher Freude.

30.7.-1.8.2020, Do-Sa, 19 h

## SEMINAR II FREUNDSCHAFT MIT DEINER ENERGIE

### Herz putzen. Kopf lüften. Leben befreien.

Emotionales und mentales Aufräumen erfordert den Blick in den eigenen Schatten, bevor du über ihn springst. Wie wandelst du Gefühle von Angst, Wut, Schmerz, Trauer? Wie verbindest du dich mit deinen Kraftquellen? Energetisch in Balance zu kommen, hilft dir, Klarheit zu gewinnen. Ein Prozess, der dich lehrt, Projektionen und Konditionierungen zu transformieren und dich verbindet mit dem Fluss deiner Lebendigkeit.



22.-24.10.2020, Do-Sa, 19 h

## SEMINAR III FREUNDSCHAFT MIT DEM LEBEN

### Bilanz & Balance. Rückenwind für deine Ziele.

Erfolge und Misserfolge – warum Scheitern unmöglich ist und wie du von Herzen annehmen kannst, was ist. Wie erreichst du im Leben, was du wirklich willst? Lerne, wie du die bewegende Kraft des Unbewussten in dir aktivieren kannst – für neue Möglichkeiten, neue Freude für deine beruflichen und persönlichen Vorhaben. Ein Prozess, der dir Achtsamkeit für dein Tun und Sein vermittelt.

28.-30.1.2021, Do-Sa, 19 h

## SEMINAR IV FREUNDSCHAFT MIT DEINER ENDLICHKEIT

### Phönix aus der Asche. Panta rei – alles fließt.

«Richtig leben lernen heißt, richtig sterben lernen; richtig sterben lernen heißt, richtig leben lernen.» Tibetisches Sprichwort  
Lass dich inspirieren von deiner Endlichkeit, berühren und führen von deiner Gegenwärtigkeit. Was ist wesentlich? Ein weiser Umgang mit Verlusten, Vergänglichkeit und der Kraft der Ahnen hilft, der Todes-Angst den Lebens-Mut gegenüber zu stellen, um in die Bewusstheit von Liebe zu reifen. Ein Prozess, der dir das Tor zur heiteren Gelassenheit, zum Vertrauen im Nicht-Wissen öffnen kann.

15.-17.4.2021, Do-Sa, 19 h

## SEMINAR V FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBST

### Ankommen in deinem wilden Herzen. Frei & geborgen.

Bist du reif für die Liebe deines Lebens, für dich selbst? Für deine Lebensernte, egal wo du stehst? Freue dich, dein Leben auf eine neue Ebene zu heben – dich da sein zu lassen mit den Qualitäten, die in der Sehnsucht deines Herzens wurzeln. Dein tiefes Wissen, wie einzigartig, wie wertvoll du bist und wie verbunden, macht dich frei für deine Möglichkeiten. Ein Prozess, der dich befähigt, ganz du selbst zu sein.

### MÖCHTEST DU GERNE MEHR ERFAHREN?

DANN RUFE MICH AN FÜR EIN KOSTENFREIES VORGESPRÄCH.  
ICH FREUE MICH AUF DICH.