



*Make-Up für die SEELE?*

# »Wo geht es hier zu mir?«

Schatzsuche für Frauen zwischen Anfang 20 und Mitte 30

KATHOLISCHE  
LANDVOLKSHOCHSCHULE

Hardehausen

## Seminarreihe in drei Modulen

Job, Studienabschluss, Familie und Partnerschaft: Ständig sind junge Frauen mit der Herausforderung konfrontiert, Erwartungen ihrer Umgebung erfüllen zu müssen. Zwischen Leistungsdruck und Dauerkontrolle ist es oft schwierig, Orientierung zu finden. Es fehlt die Zeit für wichtige Lebensfragen: Wer bin ich eigentlich? Wo liegen meine Stärken und Talente? Was tut mir gut? Was hilft mir zum Leben?

An drei Wochenenden wollen wir uns für diese Fragen Zeit nehmen. Neben Austausch und Reflektion gibt es dabei viele praktische Übungen – draußen und drinnen. Begebt euch mit uns auf Schatzsuche!

*\*Die Module können einzeln gebucht werden und bauen nicht aufeinander auf!*

*Kosten pro Modul: 150 € (inkl. 2 Übernachtungen und Verpflegung!)*

*Schülern, Studierenden, Bundesfreiwilligendienstleistenden, Arbeitssuchenden und Sozialhilfeempfängern gewähren wir eine Ermäßigung von 20 Prozent.*

## Überblick über die drei Module:

### • Modul 1: Suchen

**FR 12.04.2019** 17:00 UHR – **SO 14.04.2019** 13:30 UHR  
Stärken und Talente – Eigene Ressourcen – Fremd- und Eigenwahrnehmung

### • Modul 2: Finden

**FR 03.05.2019** 17:00 UHR – **SO 05.05.2019** 13:30 UHR  
Achtsamkeit – Körper und Geist im Einklang – Was tut mir gut?

### • Modul 3: Behalten

**FR 14.06.2019** 17:00 UHR – **SO 16.06.2019** 13:30 UHR  
Umgang mit Herausforderungen – Ziele erreichen – Alltagshilfen

## Anmeldung unter:

[pormann@lvh-hardehausen.de](mailto:pormann@lvh-hardehausen.de)

oder

[www.lvh-hardehausen.de](http://www.lvh-hardehausen.de)

*Begebt Euch mit uns auf Schatzsuche!*

