



# Anke Colditz

## Holistischer Coach

### Intensiv-Workshop

Fr 18 - So 16 Uhr  
Teilnehmerzahl min 6, max. 12

Preis pro TN: 250 Euro

---

## Workshop

### FRAU SEIN!

---

#### Inhalt

In diesem Workshop geht es darum, die weibliche Identität in jeder Frau klarer werden zu lassen. Hierzu wird jede Teilnehmerin zunächst erfahren, welche unbewusst verinnerlichte Botschaften das Bild von der Frau in ihr geprägt haben. Neben Einflüssen aus der Gesellschaft, Schule, Kirche etc. sind es ganz besonders die Einflüsse aus dem Elternhaus, vor allem das Vorbild der Mutter, die dieses Bild von der Frau geprägt haben. Wir beschäftigen uns mit männlichen und weiblichen archetypischen Aspekten, Energien und Qualitäten die unabhängig vom Geschlecht bei Mann und Frau vorhanden sein können (in der asiatischen Philosophie Yin und Yang genannt).

Dabei werden ganz besonders solche Aspekte bewusst gemacht, die in der Polarität zum Mann-sein erschlossen werden, wie Mutter und Tochter. Wir lernen, was wir an innerem Wissen über unsere weibliche Ahnenreihe in uns tragen.

Schließlich versuchen wir, ein Bild der Frau zu entwickeln, das uns als Leitbild in unserem Bewusstsein zu Veränderungen im Verhalten als Frau führen kann. Im praktischen Leben kann sich dadurch die Beziehung sowohl zu Männern wie auch zu anderen Frauen positiv verändern. Teilnehmerinnen, die bereits Mütter sind oder noch werden möchten, wird besonders deutlich, wie sie durch ihr Vorbild ihre Töchter bei ihrer Entwicklung zur Frau und die Söhne in ihren Beziehungen zu Frauen, wesentlich beeinflussen.

#### Ziel

Die Botschaften der Vergangenheit erkennen und ggf. loslassen. Die bisherige weibliche Identität reflektieren und eine der eigenen Essenz entsprechende neue entwickeln.

#### Aus dem Workshop Inhalt

- Unbewusst verinnerlichte Botschaften über Frau-sein.
- Die Mutter als Leitbild für die Frau und ihre Auswirkungen
- Männliche und Weibliche Prinzipien (Yin u. Yang).
- Weibliche Archetypen - ihre Stärken und Verzerrungen.
- Die Frau aus dem Blickwinkel des Mannes.
- Mann-Frau Beziehung, ihre Herausforderungen sowie Chance für eine ganzheitliche menschliche und persönliche Entwicklung.



# Anke Colditz

## Holistischer Coach

---

### Intensiv-Workshop

Fr 18 - So 16 Uhr  
Teilnehmerzahl min 6, max. 12

Preis pro TN: 250 Euro

- Sexualität und Spiritualität - Gegensätze?
- Die Frau und ihre Rolle im Berufsleben.
- Wie ich als Frau sein möchte.

#### Organisatorisches

- Leitung: Helmi Schneider-Gardemann, Anke Colditz (Co-Coach)
- Hilfsmittel: Gespräche, Visualisierungen, freies Malen, u.a.
- Workshop-Gebühr: 250.-€
- Übernachtung: Gerne sind wir bei der Suche nach geeignetem Quartier behilflich
- Verpflegung: 50.-€
- Zeit: ab Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag ca. 16.00 Uhr
- Termine: auf Anfrage