



Programm



19.-23. April 2021

Frauen stärken Frauen





Inhaltsverzeichnis

-  Willkommen
-  Kategorien
-  Programmübersicht
-  Angebote
-  Powerfrauen
-  Impressum

Powerfrauen in den sozialen Medien



www.facebook.com/PowerFrauenOnlineWoche



www.instagram.com/unternehmerinnenplus



Unternehmerinnen in Berlin | XING

Kontakt: www.unternehmerinnen-plus.de/powerfrauen-online-woche

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Herzlich Willkommen

Wie schön, dass Sie da sind!

Erfolgreiche Power Frauen bieten Ihnen in dieser Woche eine Vielfalt an Mini-Workshops, Vorträgen und Diskussionen. Alle Angebote sind kostenlos!

Wir laden Sie ein, in den Kategorien Beruf & Qualifikation, Persönlichkeit & Entwicklung, Körper & Geist und Familie & Beruf zu suchen und zu finden, was Sie inspiriert und stärkt.

Auch das Zusammensein kommt nicht zu kurz. Wir wollen, vor allem in den interaktiven Mittagspausen, netzwerken, Sie kennenlernen und vielleicht entstehen wunderbare Synergien.

In dieser Woche begegnen sich Expertinnen, Unternehmerinnen, Mütter, Suchende, Visionärinnen und Performerinnen. Zusammen wollen wir erkunden, was in jeder einzelnen Frau steckt, das eigene Potenzial entdecken, die weibliche Kraft noch mehr nutzen und entfalten.

**Gemeinsames Empowerment von "Körper, Geist und Seele".
Spaß, Arbeit und Aktivität vereinigen sich.**

Alle Erkenntnisse, Impulse und Gedanken können Sie in einem sofort am PC beschreibbaren Notizheft festhalten. So haben Sie die Möglichkeit, sich Ihren Aufzeichnungen und Anregungen auch noch nach der Power Frauen Online Woche zu widmen.

Sind Sie neugierig geworden und wollen dabei sein?

Dann melden Sie sich hier über www.eventbrite.de an. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine E-Mail mit dem Zoom-Zugangslink.

Wir sind gespannt und freuen uns sehr über einen regen Austausch mit Ihnen!

Alles Gute und viele interessante Impulse wünschen Ihnen die
Power Frauen

Über Ihre freiwillige finanzielle Unterstützung und Wertschätzung würden wir uns sehr freuen.

[Paypal - MoneyPool](#)



Kategorien

Zusammen Sein

Dialog - Netzwerken - Interaktion



Beruf & Qualifikation

Motivieren - Fokussieren - Entscheiden



Körper & Geist

Energie - Vertrauen - Entspannen



Persönlichkeit & Entwicklung

Wachsen - Selbstfürsorge - Bewusstsein



Familie & Kinder

Verbundenheit - Freude - Stärken



POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Zusammen Sein



Beruf & Qualifikation



Körper & Geist



Persönlichkeit & Entwicklung



Familie & Kinder

Programmübersicht

Montag 19. April 2021

Zeit	Angebot	Powerfrauen	Kategorie
10:00 - 10:30	Willkommen - gemeinsamer Auftakt	Powerfrauen	
10:30 - 10:50	Fokus Yoga	Daria Czarlinska	
11:00 - 11:50	Positive Gefühle als Bio-Dünger	Anja Lindner	
12:00 - 13:00	Interaktive Mittagspause	Powerfrauen	
13:00 - 13:50	Dyaden Meditation	Barbara Leitner	
14:00 - 14:50	The Work - Lieben, was kommt	Petra & Kerstin Dambeck	
15:00 - 15:50	Starke Stimme = starke Frau	Ines Koenen	
16:00 - 16:50	Gut mit mir selbst sein	Barbara Leitner	
17:00 - 17:50	Kopf oder Bauch? Endlich gut Entscheiden	Aline Kramer-Pleßke	
18:00 - 18:50	Im Moment - angewandte Improvisation	Alexandra Winterfeldt	
19:00 - 19:50	Klar statt kompliziert - Gedankenchaos sortieren	Aline Kramer-Pleßke	

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Zusammen Sein



Beruf & Qualifikation



Körper & Geist



Persönlichkeit & Entwicklung



Familie & Kinder

Programmübersicht

Dienstag 20. April 2021

Zeit	Angebot	Powerfrauen	Kategorie
10:00 - 10:50	Bewusste & selbstbestimmte Geburt	Natascha & Katharina	
11:00 - 11:50	Au Ja - angewandte Improvisation	Alexandra Winterfeldt	
12:00 - 13:00	Interaktive Mittagspause	Powerfrauen	
13:00 - 13:50	Mit Freude mit Kindern leben	Barbara Leitner	
14:00 - 14:50	Mit Freude mit Kindern leben	Barbara Leitner	
15:00 - 15:50	Wer, wie, was? - Wer fragt gewinnt	Antje Remke	
16:00 - 16:50	Eltern - Kind - Yoga Workshop	Stefanie Rhenisch	
17:00 - 17:50	Frauenkraft - mit dem Löwinnen-Ich die Welt erobern	Nicola Cordes	
18:00 - 18:50	Entspannt spontan - angewandte Improvisation	Beate Schönwetter	
19:00 - 19:50	Techniken der Selbsthypnose	Andrea & Katrin	

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Zusammen Sein



Beruf & Qualifikation



Körper & Geist













Persönlichkeit & Entwicklung



Familie & Kinder

Programmübersicht

Mittwoch 21. April 2021

Zeit	Angebot	Powerfrauen	Kategorie
10:00 - 10:50	Geburtsgeschichte aufschreiben 1	Katharina Tolle	
11:00 - 11:50	Scheiß auf Krise	Steffi Rose	
12:00 - 13:00	Interaktive Mittagspause	Powerfrauen	
13:00 - 13:50	Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett	Natascha Neumann	
14:00 - 14:50	Geburtsgeschichte aufschreiben 2	Katharina Tolle	
15:00 - 15:50	Mehr Kunden erreichen - SEO	Gaby Lingath	
16:00 - 16:50	Ich krieg die Krise	Daria Czarlinska	
17:00 - 17:50	Techniken der Selbsthypnose	Andrea & Katrin	
18:00 - 18:50	Heilsames Shiatsu erleben	Andrea & Katrin	
19:00 - 19:50	Du nervst! Umgang mit Energiedieben	Aline Kramer-Pleßke	

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Zusammen Sein



Beruf & Qualifikation



Körper & Geist



Persönlichkeit & Entwicklung



Familie & Kinder

Programmübersicht

Donnerstag 22. April 2021

Zeit	Angebot	Powerfrauen	Kategorie
10:00 - 10:50	Selbstbestimmt leben als Selbständige mit Familie	Katharina Steffi Natascha	
11:00 - 11:50	Wie frage ich nach Geld?	Ulla Schweitzer	
12:00 - 13:00	Interaktive Mittagspause	Powerfrauen	
13:00 - 13:50	Dein Business heute - Du und deine Strategie	Manuela Hartmann-Isleb	
14:00 - 14:50	Dein Business heute - Du und dein Potential	Janka Pandit	
15:00 - 15:50	The Work - Lieben, was ist	Petra & Kerstin	
16:00 - 16:50	Weniger ToDos mehr TaDas - Improvisation	Beate Schönwetter	
17:00 - 17:50	Lilith - Weiblichkeit im Horoskop	Ilona Clemens	
18:00 - 18:50	Lilith - Weiblichkeit im Horoskop	Ilona Clemens	
19:00 - 19:50	Statusspiele - angewandte Improvisation	Alexandra Winterfeldt	

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Zusammen Sein



Beruf & Qualifikation



Körper & Geist



Persönlichkeit & Entwicklung



Familie & Kinder

Programmübersicht

Freitag 23. April 2021

Zeit	Angebot	Powerfrauen	Kategorie
10:00 - 10:50	QiGong	Anja Lindner	
11:00 - 11:50	Kopf oder Bauch? Endlich gut entscheiden	Aline Kramer-Pleßke	
12:00 - 13:00	Interaktive Mittagspause	Powerfrauen	
13:00 - 13:50	Hochsensibler Umgang mit Krisen	Antje Remke	
14:00 - 14:50	Ungeahnte Chancen erkennen - Kraft im weiblichen Zyklus	Elisa Gärtner	
15:00 - 15:50	Mit Yoga begleiten - Kraft im weiblichen Zyklus	Elisa Gärtner	
16:00 - 16:50	Entspannt erfolgreich - Feng Shui im Büro	Christine Kronshage	
17:00 - 17:50	Authentisch Führen	Daria Czarlinska	
18:00 - 18:50	Klar statt kompliziert - Gedankenchaos sortieren	Aline Kramer-Pleßke	
19:00 - 19:50	Wohlfühlmomente	Natascha Neumann	
20:00 - 20:30	Gemeinsamer Abschluss	Powerfrauen	

**POWERFRAUEN
ONLINE
WOCHE**



Montag

19. April 2021



Willkommen zur Power Frauen Online Woche

gemeinsamer Auftakt
Montag 19.04.2021
10 - 10:30 Uhr



In dieser Woche begegnen sich Expertinnen, Unternehmerinnen, Suchende, Mütter, Visionärinnen und Performerinnen, um zu erfahren, was in Frau steckt, das eigene Potenzial zu entdecken und die weibliche Kraft zu nutzen.

Die PowerFrauen stellen sich vor und wollen netzwerken und Sie kennenlernen und wunderbare Synergien entstehen lassen.

Gemeinsames Empowerment von "Körper, Geist und Seele".
Spaß, Arbeit und Aktivität vereinigen sich.

Herzlich Willkommen zur Power Frauen Online Woche

Die Anmeldungen erfolgen ausschließlich über [eventbrite.de](https://www.eventbrite.de)
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine E-Mail mit dem Zoom-Zugangslink.

Kontakt:

www.unternehmerinnen-plus.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Daria Czarlinska

Fokus Yoga

Körper und Geist auf das Wesentliche ausrichten!

Montag 19.04.2021

Zeit: 10:30-10:50 Uhr



Fokus Yoga - Körper und Geist auf das Wesentliche ausrichten!

Beginne Deine Power Frauen Woche mit Fokus Yoga.

Leichte Mental- und Körperübungen, richten Dich ganzheitlich auf das Wesentliche aus.

Was ist wirklich wesentlich? Was schaffe ich? Was brauche ich wirklich?

Diese Fragen verbunden mit leichten Yogaübungen verhindern, dass Du Dich verzettelst und übernimmst.

Klar und im Einklang mit Deiner weiblichen Körperintelligenz starten wir in den Montag!

Auf Wunsch bekommst Du die Übungen und Meditationen als Datei/Video, um diese in Deinen Alltag zu integrieren.

Ich freue mich, gerade, wenn Du so etwas noch nie gemacht hast.

Traue Dich.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Daria Czarlinska, www.Dariayoga.com



Positive Gefühle als Bio-Dünger

(und: woher nehmen wenn nicht stehlen?)

Montag 19.04.2021

Zeit: 11-11:50 Uhr



Positive Gefühle als Bio-Dünger - (und: woher nehmen, wenn nicht stehlen?)

Gute Gefühle tun gut – beruflich und privat! Sie stärken nicht nur unsere psychische und körperliche Gesundheit, sondern machen auch das Lernen leichter, öffnen unseren Blick, lassen uns komplexe Zusammenhänge besser verstehen und mutiger Chancen ergreifen.

In unserem Alltag dagegen bemerken und betonen wir oft die viel intensiver wirkenden negativen Gefühle mit all ihren Folgen. Diese kommen schnell und heftig. Das ist auf der einen Seite absolut menschlich und berechtigt. Um wieder in Balance zu kommen brauchen wir andererseits einen deutlichen Ausgleich. Wie kann das gehen, gerade in schwierigen Zeiten?

Nach einem theoretischen Impuls werden praktische Interventionen vorgestellt, welche das Erleben positiver Emotionen im eigenen Leben unterstützen. Wir erproben konkrete Übungen, um z.B. Dankbarkeit, Vergnügen, Hoffnung, etc. (wieder) mehr in das eigene Leben zu holen. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Stunde im Miteinander!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Anja Lindner, www.ruhig-blut.com



Interaktive Mittagspause

Montag 19.04.2021
12 - 13 Uhr



Die erste Tageshälfte ist geschafft.

Unsere interaktive Mittagspause dient dem Netzwerken und dem Zusammensein.

Eine interaktive Stunde voller Spaß, Leichtigkeit und positiver Energie mit Barbara Leitner.

Kontakt:

Barbara Leitner, www.barbaraleitner.de, www.gfk-in-kita-und-schule.de



Dyaden-Meditation

Meine innere Kraft spüren

Montag 19.04.2021

Zeit: 13-13:50 Uhr



Dyaden - Meditation - Meine innere Kraft spüren

Dyade heißt zu zweit. In der Dyade erleben wir als Neugeborene unsere erste Begegnung mit einer vertrauten Person und uns selbst. Entsprechend lädt die Dyaden-Meditation ein, mit sich selbst und einem anderen Menschen im Moment präsent zu sein. Der Prozess wird durch Fragen inspiriert, beispielweise: Wie lebt Vertrauen in Dir? Dich dem Unbekannten öffnen, was taucht auf? Wie erfährst Du Dankbarkeit? Beide Personen wechseln sich mit dem Sprechen ab. Jede Person erhält jeweils fünf Minuten Zeit im Jetzt zu erforschen, was dazu auftaucht. Dabei geht es weniger um Gedanken, als um (Körper-) Empfindungen, Gefühle, Bedürfnisse, innere Bilder.

Die zweite Person hört einfach zu, ohne zu werten und zu reagieren, hält den Raum, ist einfach da. Gerade durch die Zeugenschaft der zweiten Person gelingt mitunter ein Zugang zur inneren Weisheit. Regelmäßige Dyaden-Meditationen unterstützen, sensibler für die eigenen inneren Beweggründe zu werden, mehr Entspannung zu finden und tiefer mit dem Herz verbunden zu leben.

Unterdessen ersetzt die kontemplative Dyade für viele Menschen das Meditieren allein. Wissenschaftler*innen untersuchen deren Dienst für die Gesundheit.
(<https://www.cbs.mpg.de/pressemeldung/meditation-gegen-einsamkeit>)

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Barbara Leitner, www.barbaraleitner.de



The Work of Byron Katie

Lieben, was kommt und die Kunst Entscheidungen zu treffen

Montag 19.04.2021

Zeit: 14-14:50 Uhr



The Work of Byron Katie - Lieben, was kommt und die Kunst Entscheidungen zu treffen

Lieben, was kommt, im Gegensatz zu sich fürchten vor dem, was kommen könnte.

Angst spielt zu mindestens 80 Prozent in unseren Entscheidungen eine Rolle, wenn sie nicht gar die Entscheidung selbst bestimmt. Sie kann dabei ganz unscheinbar daherkommen. Frage ich mein Gegenüber in der Bahn nach einem Taschentuch oder nicht? Sage ich dem Menschen, den ich liebe, dass ich ihn/sie liebe oder nicht? Rufe ich im Supermarkt nach einer 2. Kasse? Gehe ich nach links oder nach rechts? Bitte ich ihn/sie um ein Date oder nicht? Usw.

Stell dir vor, du könntest mit deinem Herzen entscheiden und nach der Entscheidung OFFEN sein für das, was aus deiner Entscheidung resultiert, frei und ohne Reue – Lieben, was kommt. Wissend, dass das Schlimmste, was dir passieren kann, ein Gedanke ist.

Die gute Nachricht ist: Gedanken kannst du überprüfen und so verlieren sie ihren Schrecken. Plötzlich bist du handlungsfähig.

Wir zeigen dir in diesen 50 Minuten, wie du einen einengenden Gedanken hinterfragen und auflösen kannst. Bring zum Üben eine Situation mit, in der du Mühe hast/hattest dich zu entscheiden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 20

Kontakt:

The Work • Berlin, www.thework.berlin



Powerfrau

Ines Koenen

Starke Frau =

starke Stimme + klare Sprache

Montag 19.04.2021

Zeit: 15-15:50 Uhr



Starke Frau = starke Stimme + klare Sprache

Starke Frau, starke Stimme: Bin ich zu hören? Bin ich sichtbar? Wie werde ich wahrgenommen?

Die Stimme ist Information, sie ist unsere hörbare Visitenkarte. Eine starke Stimme = muss nicht laut sein. Auch eine leise, intensive Stimme transportiert meine Gedanken, meine Botschaften, meine Gefühle. Frauen passiert es häufig, gerade in aufregenden oder spannungsvollen Situationen, dass die Stimme hochrutscht, piepsig wird, schrill – das gefällt niemandem.

In diesem Workshop werden wir atmen und sprechen, viele Übungen machen, die die eigene Stimmkraft stärken und gut klingen lassen. Wir trainieren gut zu artikulieren und Klartext zu sprechen. Wesentlich ist dabei, Spannung aufzubauen und zu halten und den eigenen Körper für die Resonanz zu nutzen.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Ines Koenen, www.ines-koenen.de



Powerfrau

Barbara Leitner

Für alle Frauen

Gut mit mir selbst sein

Montag 19.04.2021

Zeit: 16-16:50 Uhr



Für alle Frauen - Gut mit mir selbst sein

Den Klang der Glocken nutzen, um mich selbst zu spüren. Die Arbeit für einen Moment lassen, wenn die Sonne scheint, vielleicht sogar spazieren. Mittags paar Minuten ruhen. Abends ein duftendes Bad, eine bewegende Musik, ein inspirierendes Buch. Dazwischen erfüllende Gespräch, ein Lächeln, für jene, die mir begegnen, Dankbarkeit für alles, was um mich ist.

Gut mit sich selbst sein hat zwei Komponenten. Es nährt meine innere Freude am Leben, auch wenn mitunter die Bedingungen herausfordernd oder auch schwierig sind. Und es stärkt meine Verbundenheit – mit mir und mit anderen.

Ist das nicht egoistisch, könnten einige einwenden? Nein, bin ich (unterdessen) überzeugt. Im Flugzeug heißt es auch „Setzen Sie sich zuerst die Atemmaske auf, ehe Sie für andere da sind!“

In dem Workshop üben wir, mitfühlend und fürsorglich mit uns selbst zu sein. Das ist umso dringender notwendig, je weniger Zeit dafür (scheinbar) vorhanden ist. Denn Selbstfürsorge und Selbstempathie sind die Voraussetzung dafür, mit offenem Herzen, freundlich und standfest das Unbekannte meistern zu können. Im Workshop bekommen Sie ein Arbeitsmaterial, um für eine konkrete Situation zu erkunden, was Sie fühlen und brauchen, tauchen ein in die Fülle und die Schönheit der Bedürfnisse und finden jene Strategien, die für Sie passen, gut mit sich selbst zu sein.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Barbara Leitner, www.barbaraleitner.de



Kopf oder Bauch?

Endlich gut entscheiden

Montag 19.04.2021

Zeit: 17-17:50 Uhr



Kopf oder Bauch? Endlich gut entscheiden

Wie Sie endlich gut entscheiden können, auch

- wenn sich Ihr Kopf und Bauch gerade nicht einigen können.
- wenn Sie immer wieder Entscheidungen treffen müssen, ewig dafür brauchen und es sich nicht gut und richtig anfühlen.

Sie lernen eine leicht verständliche Methode kennen, die Sie in allen Lebenslagen anwenden können. Ich gebe Ihnen einen kurzen theoretischen Input. Anhand der Anleitung und Ihrem neuen Wissen, gewinnen Sie natürlichen Kontakt zu sich selbst und können souverän entscheiden. Bringen Sie gern ein Thema mit, an dem wir direkt arbeiten können. Fragen? info@alinekramer.de

Sie erhalten kostenloses und direkt am PC beschreibbares, anschauliches Arbeitsmaterial, dass Sie immer wieder anwenden können. Ein nützlicher Nebeneffekt ist, dass Sie von den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen profitieren.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Aline Kramer-Pleßke, www.alinekramer.de



Powerfrau

Alexandra Winterfeldt

Im Moment

angewandte Improvisation

Montag 19.04.2021

Zeit: 18-18:50 Uhr



Im Moment - angewandte Improvisation

Improvisationstheater tut dem Herzen gut, den Lachmuskeln und allen Sinnen.
Es schärft die Wahrnehmung und den Respekt. Es ist ein Miteinander, Folgen, Führen und Loslassen.

Vorausplanung ist im Improvisationstheater unmöglich.
Alles entsteht im Moment. Und es ergeben sich unerwartete Perspektiven.

Dies zu erkennen und zu erfahren, ist eine absolute Bereicherung und ein Schatz.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 10

Kontakt:

Alexandra Winterfeldt, www.klubbekanntschaften.de



Klar statt kompliziert

Gedankenchaos sortieren

Montag 19.04.2021

Zeit: 19-19:50 Uhr



Klar statt kompliziert - Gedankenchaos sortieren

Wie Sie endlich Ihr Gedankenchaos sortiert bekommen, auch

- wenn Sie nachts wach liegen, weil Ihre Gedanken immer wieder um dieses komplizierte Thema kreisen und Sie nicht wissen, wie Sie das sortiert bekommen.
- wenn Sie sich überfordert fühlen und gerade alles zu viel und kompliziert ist.

Sie bekommen eine hilfreiche Methode, die Sie durch Ihr Durcheinander lenkt. So erlangen Sie Klarheit, haben ein umfassendes Bild, Ideen für Ihre nächsten Schritte und können gute Entscheidungen treffen. Bringen Sie gern ein Thema mit, an dem wir direkt arbeiten können. Fragen? info@alinekramer.de

Sie erhalten ein kostenloses und direkt am PC beschreibbares Workbook, das Sie immer wieder anwenden können. Ein nützlicher Nebeneffekt ist, dass Sie von den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen profitieren.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Aline Kramer-Pleßke, www.alinekramer.de

**POWERFRAUEN
ONLINE
WOCHE**



Dienstag

20. April 2021



Powerfrauen

Natascha Neumann

Katharina Tolle

Bewusste und selbstbestimmte Geburt

Raus aus der Abhängigkeit, rein ins Vergnügen

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 10-10:50 Uhr



Bewusste und selbstbestimmte Geburt - Raus aus der Abhängigkeit, rein ins Vergnügen

Wir unterstützen Frauen, sich bewusst und selbstverantwortlich auf ihre Geburt vorzubereiten. Schwangerschaft und Geburt ist ein ganz natürliches Ereignis. Auf dieser Grundlage machen wir Mut zur selbst bestimmten Geburt und dem Wochenbett. Du erhältst Klarheit darüber, wie du deine Geburt erfahren möchtest. Wir nutzen die Kraft der Visualisierung und Affirmation, um deine Wunschgeburt erfahrbar zu machen. Die weibliche Intuition ist der Kompass und das Kraftwerk der Frau. Du erhältst ganz praktische Anregungen rund um die Geburt und das Wochenbett. Desweiteren unterstützen wir dich, bereits erfahrene Geburten aufzuarbeiten und diese als Stärkung in deinem Leben zu integrieren.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Katharina Tolle, www.ichgebaere.com

Natascha Neumann, www.wohlfuehlelexier.de/



Powerfrau

Alexandra Winterfeldt

Au Ja

angewandte Improvisation

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 11-11:50 Uhr



Au Ja - alles ist ein Geschenk

Improvisationstheater fördert Spontaneität, Kreativität, Phantasie, Selbstbewusstsein und Ideenreichtum. Es baut Hemmungen und Blockaden ab.

Deshalb lautet die erste Goldene Regel des Improvisationstheaters: Au Ja...

Im Mittelpunkt des Kurses steht das gemeinsame Erleben, das Entdecken von unerwarteten Perspektiven und spontanen Geschichten und heiteres Scheitern ... mit Spaß.

Probieren Sie es aus und lernen Sie Techniken des Improvisationstheaters kennen, die auch Ihren Alltag oder Beruf bereichern.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 10

Kontakt:

Alexandra Winterfeldt, www.klubbekanntschaften.de



Interaktive Mittagspause

Dienstag 20.04.2021
12 - 13 Uhr



Die erste Tageshälfte ist geschafft.

Unsere interaktive Mittagspause dient dem Netzwerken und dem Zusammensein.

Eine interaktive Stunde voller Spaß, Leichtigkeit und positiver Energie mit Alexandra Winterfeldt.

Kontakt:

Alexandra Winterfeldt, www.klubbekanntschaften.de



Powerfrau

Barbara Leitner

Mit Freude mit Kindern leben

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 13-14:50 Uhr



Mit Freude mit Kindern leben

Eltern (und andere Begleiter*innen) wollen immer das Beste für (ihre) Kinder. Gelingt es uns jedoch, sie in jedem Augenblick zu sehen, wie sie sind und ihnen zu geben, was sie wirklich brauchen? Oder verzerren Ängste, Erwartungen und eigene Erfahrungen aus der Vergangenheit den Blick auf den Moment?

Achtsamkeit und gute Selbstfürsorge für sich als Erwachsene helfen Eltern, Großeltern und anderen Begleiter*innen sich selbst wahrzunehmen, in schwierigen Situationen aus alten Mustern auszusteigen. Dann können sie eine liebevolle Verbindung zu sich selbst und dem Kind sorgen.

In dem Workshop schauen wir auf eine konkrete Alltagssituation der Teilnehmenden. Wie kann durch Achtsamkeit für den Moment sowie den Blick auf die Perspektive des Gegenübers (des Kindes) mehr Frieden, Freundlichkeit und Spiel in Beziehungen zwischen den Generationen einziehen? Reizvoll an solch einer Erforschung in der Gruppe ist vor allem, dass Eltern (und andere Begleiter*innen) voneinander lernen und erfahren: Elternsein kann Spaß machen.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Barbara Leitner, www.barbaraleitner.de



Powerfrau

Antje Remke

Wer wie was?

Wer fragt gewinnt

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 15-15:50 Uhr



Wer wie was? - Wer fragt gewinnt

Was verlieren wir, was bleibt verborgen, wenn wir nicht mehr Fragen stellen?

Wer will wirklich was wissen, hat den Mut, mal nachzuhaken?

Wo hört noch jemand wirklich zu?

Welche Macht haben wir, wenn wir Fragen stellen?

Fragen über Fragen....Ich habe mich als leidenschaftlich fragenstellender Coach auf Spurensuche begeben.

Ich möchte mit Ihnen teilen, was ich bis jetzt gefunden habe. Ich möchte Sie inspirieren den FRAGEN wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Neben meinem Input gibt es Raum zum Austausch. Durchaus willkommen sind Ihre Fragen vorab per Mail an info@denken-neu-lenken.de

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Antje Remke, www.denken-neu-lenken.de



Eltern-Kind-Yoga Workshop

Intensive Auszeit für Dich und Dein Kind

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 16-16:50 Uhr



Eltern-Kind-Yoga Workshop

Intensive Auszeit für Dich und Dein Kind zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

Familien (Eltern, Großeltern & Kinder) sind herzlich eingeladen, um gemeinsam Spaß, Entspannung & ein liebevolles Miteinander zu erleben. Sich gemeinsam bewegen, atmen, lachen & entspannen stehen dabei im Vordergrund. Auf euch warten Partnerübungen, Yogaspiele, Massagen, Fantasiereisen & vieles mehr in gemütlicher Atmosphäre.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bereit halten:

- Bequeme und warme Kleidung
- Igelball für die Massage
- Yogamatte
- Decke für die Entspannung

Freut euch auf diese kleine wundervolle gemeinsame Auszeit!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12 Paare

Kontakt:

Stefanie Rhenisch, www.stefanierhenisch.de, www.kinderyoga-pankow.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Nicola Cordes

Frauenkraft

mit dem Löwinnen-Ich die Welt erobern

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 17-17:50 Uhr



Frauenkraft

Wie wir unser inneres Mäuschen liebevoll ermutigen und mit dem Löwinnen-Ich die Welt erobern

Dieser Workshop widmet sich der weiblichen Abgrenzungskraft und Selbstannahme.

Wir beleuchten die "Artiges-Mädchen-Falle", schauen, welche Ressourcen wir besitzen, um unseren Mut zu stärken und erwecken liebevoll unser Löwinnen-Ich.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Nicola Cordes, www.naturheilpraxis-lebensweise.de



Powerfrau

Beate Schönwetter

entspannt spontan

Erfahrungsgewinn mit angewandter Improvisation

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 18-18:50 Uhr



entspannt spontan - Erfahrungsgewinn mit angewandter Improvisation

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Dem Spontanen wohnt die Fähigkeit zur Flexibilität inne.

Wir improvisieren interaktiv in diesem Miniworkshop und experimentieren spielerisch mit Offenheit und Spaß am Leichtsinn.

Dabei bedienen wir uns ausgesuchter Tools und Techniken des Improvisationstheaters, um mit unerwarteten Situationen kreativ und entspannt umzugehen. Willkommen im Moment – entspannt spontan.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 10

Kontakt:

Beate Lotti Schönwetter, www.improneta.de



Techniken der Selbsthypnose
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Dienstag 20.04.2021

Zeit: 19-19:50 Uhr



Techniken der Selbsthypnose - Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Im Workshop lernen Sie das Instrument der Selbsthypnose kennen und wie sie es gezielt für sich einsetzen können.

Die Themen sind vielfältig: Vom Abnehmen über Schlaflosigkeit hin zu Schmerzlinderung.

Inhalte:

- Hintergrund und Funktion von Selbsthypnose
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennenlernen
- innere Schaltzentrale kennenlernen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Andrea Kleinau, Katrin Schröder, www.esi-shiatsu.de

**POWERFRAUEN
ONLINE
WOCHE**



Mittwoch

21. April 2021



Geburtsgeschichte aufschreiben

Deine Geburtserfahrung, deine Geschichte

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 10-10:50 Uhr Teil 1

Zeit: 14:14:50 Uhr Teil 2



Geburtsgeschichte aufschreiben - Deine Geburtserfahrung, deine Geschichte

Jede Geburtsgeschichte ist einmalig. Wir als Mütter erleben die Geburten unserer Kinder aus unserer ganz eigenen Perspektive. Manchmal sind es erhebende Erlebnisse. Manchmal sind es auch schwere Geburten. Wunschgeburten, geplatzte Wunschgeburten, überraschende und erwartete Erlebnisse. Die Geburt des ersten Kindes, die Geburt des letzten Kindes. Die Fehlgeburt. Der Kaiserschnitt und die orgasmische Geburt. Jede Geburt ist einzigartig und jede Geburt hat ihren Platz. Und vor allem: Jede Frau hat das Recht, ihre eigenen Geburtserlebnisse genau so aufzuschreiben, wie sie sie erlebt hat. Viel zu häufig wird uns die Interpretation der Ereignisse in den Mund gelegt. Wir hatten zu lange, zu kurze, zu schwache Wehen. Wir haben das „toll“ gemacht, fühlten uns aber gar nicht gut. Wir hatten eine „normale“ Geburt, die für uns aber das außergewöhnlichste Ereignis unseres Lebens war. In diesem Workshop geht es deshalb darum, dass wir aktiv werden. Wir schreiben unsere Geburtsgeschichten auf. Weil jede Geburtsgeschichte einzigartig ist. Dieser Workshop ist für dich, wenn du deine eigene Sichtweise verdeutlichen möchtest. Es geht nicht darum, den Krankenhausgeburtsbericht nochmal umzuformulieren. Es geht darum, deine eigene Geschichte zu formulieren, um daraus Kraft, Liebe und Vertrauen zu ziehen. Der Workshop besteht aus zwei Modulen: Vormittags treffen wir uns, um gemeinsam zu beginnen. Ich gebe Tipps aus den Geburtsgeschichten, die ich bisher geschrieben habe und beantworte Fragen. Außerdem teile ich meine Impulsliste mit den Teilnehmerinnen, so dass sie anhand der Liste direkt loslegen können. Nachmittags treffen wir uns erneut. Es gibt die Möglichkeit, Rückfragen zu stellen, sich mit den anderen Teilnehmer*innen auszutauschen und Zwischenergebnisse vorzustellen.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Katharina Tolle, www.ichgebaere.com



Scheiß auf Krise

Durch Umdenken (d)ein neues Leben erschaffen

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 11-11:50 Uhr



Scheiß auf Krise - Durch Umdenken (d)ein neues Leben erschaffen

In jeder Krise liegt auch immer die Chance etwas zu verändern. Das gilt für globale Krisen genauso, wie für die kleinen und großen privaten und beruflichen Krisen.

Ich glaube, dass es an der Zeit ist umzudenken und sich zu überlegen, was du eigentlich wirklich tun willst, was du erfüllst und welche Voraussetzungen dafür geschaffen werden müssen.

Genau darum soll ich in meinem Mini-Workshop gehen. Wir schauen gemeinsam, was es eigentlich für unterschiedliche Krisen gibt. Wir beschäftigen uns mit dem Begriff new work und schauen, was du für dich dahingehend verändern kannst.

Und wir träumen gemeinsam und schauen, wo wir einmal hinmöchten. Was erfüllt uns? Wieviel Geld wollen wir verdienen? Wie viel Zeit möchten wir mit Arbeit verbringen? Das sind zentrale Fragen, die jeder für sich beantworten wird.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Steffi Rose, www.steffoswelt.de



Interaktive Mittagspause

Mittwoch 21.04.2021
12 - 13 Uhr



Die erste Tageshälfte ist geschafft.

Unsere interaktive Mittagspause dient dem Netzwerken und dem Zusammensein.

Eine interaktive Stunde voller Spaß, Leichtigkeit und positiver Energie mit Antje Remke.

Kontakt:

Antje Remke, www.denken-neu-lenken.de



Powerfrau

Natascha Neumann

Mit einer Doula: Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett !

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 13-13:50 Uhr



Mit einer Doula: Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett !

Ich lade dich ein, an meinen Workshop Schwangerschaft-Geburt und Wochenbett teilzunehmen.

In dieser Zeit ist es wichtig gut vorbereitet seine Geburt zu planen und positiv, qualitative Unterstützung an deiner Seite zu haben. Im Wochenbett sich gut aufgehoben und Umsorgt zu fühlen, um das Mutter und Eltern sein, als eine wundervolle Erfahrung zu erleben.

Als Doula begleite ich bereits seit Jahren schwangere Frauen, voller Freude. Ich werde dir, in meinem Workshop einige wertvoll unterstützende Instrumente mitgeben und freue mich sehr auf dich.

Im Anschluss beantworte ich gerne deine Fragen!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 25

Kontakt:

Natascha Neumann, www.wohlfuehlelexier.de/



Mehr Kunden erreichen - SEO

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 15-15:50 Uhr



Mehr Kunden erreichen - SEO (Suchmaschinenoptimierung – Search Engine Optimization)

Mit optimierten Websites höher in den Suchergebnissen der Suchmaschinen ranken und mehr Kunden erreichen.

Tipps und Best Practice Beispiele für Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization - SEO).

Sie erhalten die Präsentation im Anschluss als PDF per E-Mail.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 20

Kontakt:

Gaby Lingath, www.link-seo.de



Powerfrau

Daria Czarlinska

Ich krieg die Krise

Lebens-Phasen, Chancen und der Sinn von Krisen

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 16-16:50 Uhr



Ich krieg die Krise - Lebens-Phasen, Chancen und der Sinn von Krisen

Du bekommst wertvolles Yoga- und Coaching-Wissen über Krisen- und Lebensphasen an die Hand, so dass Du ein tieferes Verständnis für Veränderungsprozesse erhältst.

Denn Krise heißt auch immer Chance und Wachstum in die Tiefe.

Sei dabei, stärke die Power Frau in dir, damit die Steine, die dir das Leben in den Weg legt, dein Fundament stärken statt dich stürzen zu lassen.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Daria Czarlinska, www.sinnergie-ev.com



Techniken der Selbsthypnose
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 17-17:50 Uhr



Techniken der Selbsthypnose - Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Im Workshop lernen Sie das Instrument der Selbsthypnose kennen und wie sie es gezielt für sich einsetzen können.

Die Themen sind vielfältig: Vom Abnehmen über Schlaflosigkeit hin zu Schmerzlinderung.

Inhalte:

- Hintergrund und Funktion von Selbsthypnose
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennenlernen
- innere Schaltzentrale kennenlernen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Andrea Kleinau, Katrin Schröder, www.esi-shiatsu.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrauen

Andrea Kleinau

Katrin Schröder

Heilsames Shiatsu erleben

Vitalität und Entspannung durch Shiatsu erfahren

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 18-18:50 Uhr



Heilsames Shiatsu erleben - Vitalität und Entspannung durch Shiatsu erfahren

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen praktischen und intensiven Einblick in das (Zen) Shiatsu.

Sie erlernen Grundtechniken des Shiatsu und behandeln ihren ersten Meridian.

Sie lernen durch die Idee des Ki, ihre Energie zu spüren und mit ihren eigenen Kräften umzugehen.

Sie probieren aus, ob Shiatsu das Richtige für sie ist und ob es Ihnen gut tut es zu geben und zu bekommen.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Andrea Kleinau, Katrin Schröder, www.esi-shiatsu.de



Du nervst!

Umgang mit Energiedieben

Mittwoch 21.04.2021

Zeit: 19-19:50 Uhr



Du nervst! Umgang mit Energiedieben

Im Mini-Workshop schauen wir an,

- was energieraubende Situationen sind?
- wie unterschiedlich sich Energiediebe zeigen und wie Sie diese ausfindig machen können?
- anhand welcher Faktoren, Sie kurz und eindeutig prüfen können, wer Ihnen guttut und wer nicht.

Sie bekommen Strategien, wie Sie souverän Grenzen setzen können, kleine Übungen zum Ausprobieren und lohnenswerte Fragen, die Sie zur Reflexion nutzen können. So bewahren Sie Ihr Wohlbefinden.

Sie erhalten kostenloses und direkt am PC beschreibbares, anschauliches Arbeitsmaterial, das Sie immer wieder anwenden können.

Ein nützlicher Nebeneffekt ist, dass Sie von den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen profitieren. Fragen? info@alinekramer.de

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Aline Kramer - Pleßke, www.alinekramer.de

**POWERFRAUEN
ONLINE
WOCHE**



Donnerstag

22. April 2021



Powerfrauen

Steffi Rose

Katharina Tolle

Natascha Neumann

Selbständig & Familie

Wie bringe ich das unter einen Hut?

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 10-10:50 Uhr



Selbständig & Familie - Wie bringe ich das unter einen Hut?

Selbstständig = selbst + ständig? Bleibt da Zeit für Familie?

Ob die Selbstständigkeit für dich und deine Familie eine neue Möglichkeit ist mit deiner Leidenschaft Geld zu verdienen, kannst du hier in unserem Workshop herausfinden. Für manche Frauen ist die Selbstständigkeit genau das, was ihr hilft Familie und beruflichen Erfolg unter einen Hut zu bringen - wenn die Voraussetzungen geschaffen werden!

In unserem Workshop wollen wir ausloten, unter welchen Rahmenbedingungen die Selbstständigkeit im Einklang mit dem Familienleben steht. Dabei werden wir keine "One-fits-All"-Lösung anbieten. Denn genau das funktioniert eben nicht.

Jede von uns hat andere Voraussetzungen, und entsprechend braucht jede von uns individuelle Lösungen. Um diese zu erarbeiten, bedarf es einer genauen Bestandsaufnahme: Was will ich, was kann ich, was will ich erreichen?

Wir widmen uns abseits der gewohnten Unternehmensberatung den weichen Faktoren und klären gemeinsam: Ist die Selbstständigkeit DEIN Weg, um mit deiner Familie selbstbestimmt zu leben?

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 90

Kontakt:

Steffi Rose, www.steffoswelt.de, Natascha Neumann, www.wohlfuehlelexier.de/

Katharina Tolle, www.ichgebaere.com



Wie frage ich nach Geld?

Finanzierung durch Friends, Family & Fools

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 11-11:50 Uhr



Wie frage ich nach Geld? - Finanzierung durch Friends, Family & Fools

Es fehlt das Startkapital für die Gründung? Sie brauchen Beratung und Fortbildung, haben dafür jedoch keinen Etat? Sie brauchen Geld für die Entwicklung der Idee? Sie haben kurzfristige Einnahmefälle und brauchen Geld, um die Krise zu überstehen? Sie benötigen kurzfristig Geld, das Sie bald zurückzahlen können?

Es gibt viele Gründe, warum Gründerinnen und Unternehmerinnen Geld brauchen. Oft kommt eine Bankenfinanzierung (noch) nicht in Frage. Hier kommt meist Geld aus dem Umfeld ins Spiel, von Angehörigen, Bekannten, Kundschaft und anderen wohlmeinenden Menschen. Doch wie besorge ich mir Geld im Umfeld? Welche Gründe haben Menschen, mir Geld zu geben? Was muss ich beachten?

Nach einem Input über die Voraussetzungen, die Chancen und Fallstricke dieser Finanzierungsform gibt es die Möglichkeit für einen Beispiel-Pitch, in dem Ulla Schweitzer als potentiell geldgebend zur Verfügung steht.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Ulla Schweitzer, www.xing.com/profile/Ulla_Schweitzer/cv



Interaktive Mittagspause

Donnerstag 22.04.2021

12 - 13 Uhr



Die erste Tageshälfte ist geschafft.

Unsere interaktive Mittagspause dient dem Netzwerken und dem Zusammensein.

Eine interaktive Stunde voller Spaß, Leichtigkeit und positiver Energie mit Manuela Hartmann-Isleb und Janka Pandit.

Kontakt:

Manuela Hartmann-Isleb, www.manuela-hartmann-isleb.de

Janka Pandit, www.jankapandit.com



Powerfrau

Manuela Hartmann-Isleb

Dein Business heute - klar und kompetent

Du und deine Strategie

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 13-13:50 Uhr



Dein Business heute - Du und deine Strategie

Bist Du zurzeit ein bisschen planlos? Weißt Du nicht so recht was Du als Nächstes machen sollst? Du bist den ganzen Tag beschäftigt und am Abend fragst Du Dich: was habe ich heute eigentlich geschafft?

Unsere Welt hat sich innerhalb kürzester Zeit stark verändert. Das hat zu Unsicherheiten, Ängsten, Sorgen und vielem mehr geführt. Auch bei Dir? Ich gebe Dir genau das was Du jetzt brauchst!

Klarheit, Ausrichtung und Strategie auf Dein Ziel im Business.

Du erfährst, wie Du vom Kopf ins Herz und trotzdem mit Struktur in Deinen Erfolg kommst. Was ist Erfolg überhaupt? Wir klären drei Dinge für Dich und Dein Business.

Danach kannst Du mit dieser Methode alle Deine Herausforderungen meistern und bist fokussiert auf Dein Ziel.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Manuela Hartmann-Isleb, www.manuela-hartmann-isleb.de



Dein Business heute - klar und kompetent

Du und dein Potential

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 14-14:50 Uhr



Dein Business heute - Du und dein Potential

Deine Persönlichkeit, deine Talente, Fähigkeiten und dein Enthusiasmus sind untrennbar mit deinem persönlichen und Business-Erfolg verbunden. Wie möchtest du dich als diese Gesamtheit in deiner Weiblichkeit gern fühlen? Leicht, beschwingt, inspiriert, kreativ, energetisch, freudvoll, einzigartig?

Was wäre, wenn

- sich dein persönlicher und Business-Erfolg mit Leichtigkeit getragen von deiner inneren Weisheit initiieren lässt?
- viel mehr für dich möglich ist und in dir steckt, als du dir bisher erlaubt hast?
- du dich einfach von altem Ballast befreist, wie
 - "Das kann/schaffe ich nicht" "Ich bin mir nicht sicher"
 - "Ich bekomme nie, was mir zusteht" "Erst die Anderen, dann ich" ...

Im Spiel der Leichtigkeit des Seins begeben wir uns heute in die Aufdeckung unterbewusster Erfolgs-Verhinderer und Persönlichkeits-Unterdrücker. Wir folgen den Impulsen von Teilnehmer-Bedürfnissen, um zu sehen, welche mitgebrachten (unterbewussten) Muster geklärt und bereinigt werden dürfen und bringen sie in die Auflösung. Wir eröffnen gemeinsam Möglichkeiten, damit du dein ganz individuelles Potential entfalten und in deine persönliche Erfolgsstory verwandeln kannst.

Du nimmst Helferlein für jeden Tag mit, damit du mit Freude und Leichtigkeit auf Entfaltungs- und Erfolgskurs bleibst.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Janka Pandit, www.jankapandit.com



The Work of Byron Katie

Lieben, was ist – Traum oder Wirklichkeit

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 15-15:50 Uhr



The Work of Byron Katie - Lieben, was ist - Traum oder Wirklichkeit

Lieben, was ist, im Gegensatz zu wollen, was nicht ist. Das zu unterscheiden bedeutet Klarheit. Der Weg zu mehr Klarheit besteht in der unermüdlichen Übung immer und immer wieder zu lieben, was ist. Dabei ist der erste Schritt zu sehen und wahrzunehmen, was ist und damit die Realität in diesem Moment als die Wahrheit in diesem Moment zu sehen. Dann ist es mir möglich, zwischen Traum (mein Gedanken und Wollen) und Wirklichkeit (das, was gerade ist) zu unterscheiden. Die Tasse zerbricht. Sie ist kaputt. Das ist die Wirklichkeit, auch dann, wenn es ein Andenken, ein antikes, wertvolles Stück ist und auch dann, wenn ich wütend auf mich und schließlich traurig werde. Wirklichkeit (das, was gerade ist): die Tasse ist kaputt. Mein Traum (mein Denken und Wollen): Ich hätte aufpassen sollen; sie sollte nicht kaputt sein; ich bin ein Tolpatsch; ich kann nie mehr glücklich sein ohne diese Tasse...Die Gedanken spielen verrückt und machen uns verrückt – am Ende des Tages ist die Tasse kaputt. Wie soll ich da lieben, was ist? Das ist der zweite Teil der Übung. Das ist The Work.

Unser Webinar bringt dir: • einen Weg, den du täglich selbst gehen kannst • Möglichkeiten, deine Optionen und Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen und zu erweitern • die Erkenntnis, dass du zwischen Traum und Wirklichkeit unterscheiden kannst • ein Landen im perfekten Moment des Hier und Jetzt

„Die Realität regiert. Es ist hoffnungslos einer Katze das Bellen beibringen zu wollen. Am Ende schaut sie dich an und sagt: Miau!“ Byron Katie

Wir laden dich ein, die Aufregung zu kosten, die im Frieden des gegenwärtigen Moments steckt.

Bring zum Üben einen Sachverhalt mit, der dich ärgert oder wütend oder traurig macht und mit dem du nicht einverstanden sein kannst.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 20

Kontakt:

The Work • Berlin, www.thework.berlin



Weniger ToDos mehr TaDas
Improvisieren - der Schlüssel zum Erfolg
Donnerstag 22.04.2021
Zeit: 16-16:50 Uhr



Weniger ToDos mehr TaDas - Improvisieren - der Schlüssel zum Erfolg

Offenheit, den Moment feiern, Dinge in Echtzeit managen und gelassen mit Unerwartetem umgehen. Das alles können Schlüsselmomente für mehr TaDas sein.

Doch manchmal erleben wir es als eine zähe Herausforderung weniger ToDos – und mehr TaDas zu erfahren.

Die Angewandten Improvisation unterstützt uns mit Tools und Methoden dabei diese Herausforderung mit einem Lächeln anzunehmen und unser Potential zu entfalten. Ab jetzt wird improvisiert.

Der Miniworkshop ist die kreative Gelegenheit Impulse und Anregungen aus der Angewandten Improvisation kennen zu lernen, die sofort ausprobiert und genutzt werden können.

Akzeptanz, ein positives Mindset, Mut und der gemeinsame Flow stehen im Vordergrund. Und dieser Flow ist der Auftakt zu mehr TaDas

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 10

Kontakt:

Beate Schönwetter, www.improneta.de



Powerfrau

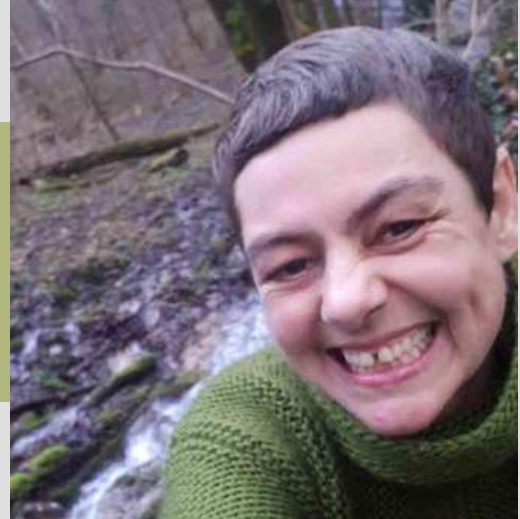
Ilona Clemens

Lilith

Weiblichkeit im Horoskop

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 17-18:50 Uhr



Lilith - Weiblichkeit im Horoskop

Ein Workshop für Frauen, die ihre authentisch weibliche Kraft stärken wollen. Der Mythos um die erste Frau von Adam elektrisiert bis heute.

Mit Übungen aus dem kreativen Schreiben und über den Austausch mit anderen wilden Weiblichkeiten näherst du dich deiner freien, unangepassten weiblichen Seite.

Erlebe die Kraft der mächtigen Göttin Lilith und wie sie aus diesem Workshop mitten in dein Leben springt. Ein Workshop für Frauen, die sich für Astrologie interessieren und gerne schreiben.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Ilona Clemens, www.ilonaclemens.de



Powerfrau

Alexandra Winterfeldt

Statusspiele

angewandte Improvisation

Donnerstag 22.04.2021

Zeit: 19-19:50 Uhr



Statusspiele - angewandte Improvisation

Improvisationstheater fördert Spontaneität, Kreativität, Phantasie, Selbstbewusstsein und Ideenreichtum. Es baut Hemmungen und Blockaden ab.

Status gibt es immer und überall. Online und Offline. Hoch oder Tief. Wie will ich wirken? Wie wirke ich?

Im Mittelpunkt dieses Miniworkshops steht das gemeinsame Erleben und das Entdecken von unerwarteten Perspektiven mit Hilfe von Techniken aus dem Improvisationstheater.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 10

Kontakt:

Alexandra Winterfeldt, www.klubbekanntschaften.de

**POWERFRAUEN
ONLINE
WOCHE**



Freitag

23. April 2021



QiGong zum Aktivieren

Für einen bewegten Start in den Tag

Freitag 23.04.2021

Zeit: 10-10:50 Uhr



QiGong zum Aktivieren - Für einen bewegten Start in den Tag

Mit Herzlichkeit und guter Laune bringt QiGong-Lehrerin Anja uns in Schwung.

Durch leichte Bewegungsübungen werden wir munter. Wir klopfen den Körper, richten uns aus, fokussieren uns. Sanft und gleichzeitig kraftvoll bringen wir uns in eine gute äußere wie innere Haltung. Atem, Vorstellungskraft und Körper arbeiten zusammen, es darf zu fließen beginnen...

Sei als Anfängerin oder Geübte herzlich willkommen!

Wir brauchen nichts als unseren Körper (in möglichst bequemer Kleidung).
Jede übt nach ihren Möglichkeiten und in Eigenverantwortung.

Die Freude am Spüren der eigenen Lebenskraft allein zählt!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Anja Lindner, www.ruhig-blut.com



Kopf oder Bauch?

Endlich gut entscheiden

Freitag 23.04.2021

Zeit: 11-11:50 Uhr



Kopf oder Bauch? - Endlich gut entscheiden

Wie Sie endlich gut entscheiden können, auch

- wenn sich Ihr Kopf und Bauch gerade nicht einigen können.
- wenn Sie immer wieder Entscheidungen treffen müssen, ewig dafür brauchen und es sich nicht gut und richtig anfühlen.

Sie lernen eine leicht verständliche Methode kennen, die Sie in allen Lebenslagen anwenden können. Ich gebe Ihnen einen kurzen theoretischen Input. Anhand der Anleitung und Ihrem neuen Wissen, gewinnen Sie natürlichen Kontakt zu sich selbst und können souverän entscheiden.

Bringen Sie gern ein Thema mit, an dem wir direkt arbeiten können. Fragen? info@alinekramer.de

Sie erhalten kostenloses und direkt am PC beschreibbares, anschauliches Arbeitsmaterial, das Sie immer wieder anwenden können. Ein nützlicher Nebeneffekt ist, dass Sie von den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen profitieren.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Aline Kramer-Pleßke, www.alinekramer.de



Interaktive Mittagspause

Freitag 22.04.2021
12 - 13 Uhr



Die erste Tageshälfte ist geschafft.

Unsere interaktive Mittagspause dient dem Netzwerken und dem Zusammensein.

Eine interaktive Stunde voller Spaß, Leichtigkeit und positiver Energie mit Anja Lindner.

Kontakt:

Anja Lindner, www.ruhig-blut.com



Hochsensibler Umgang mit Krisen

Freitag 23.04.2021

Zeit: 13-13:50 Uhr



Hochsensibler Umgang mit Krisen

Wie geht es Ihnen als Hochsensible in Krisen?

Es gibt ja seit über einem Jahr für uns alle eine ganz neue kollektive Wachstumsgelegenheit. Ist es leichter und schwerer?

Wir nehmen sehr viel wahr und sind in Krisenzeiten stark gefordert, weil wir eine Fülle von Eindrücken verarbeiten müssen. Auf der anderen Seite ist unsere Intuition stark ausgeprägt, so dass wir vielleicht Ideen zur Lösung von Herausforderungen entwickeln können.

Es gibt Erfahrungsberichte, Inspirationen und Raum für einen interaktiven stärkenden Austausch.

Durchaus willkommen sind Ihre Fragen vorab per Mail an info@denken-neu-lenken.de

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Antje Remke, www.denken-neu-lenken.de



Ungeahnte Chancen erkennen

Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 1

Freitag 23.04.2021

Zeit: 14-14:50 Uhr



Ungeahnte Chancen erkennen - Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 1

Vortrag: Ungeahnte Chancen erkennen - (Die Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus

Unser Verständnis von Schaffenskraft und Produktivität orientiert sich überwiegend an der männlichen Welt - kontinuierlich leisten und funktionieren. Dabei haben Frauen einen ganz eigenen produktiven Rhythmus - und das ist genial. Frauen haben dank ihres Zyklus jeden Monat Phasen enormer Schaffenskraft und Kreativität sowie Phasen der Reflektion und Besinnung.

Gemeinsam schauen wir uns die einzelnen Phasen und ihre Möglichkeiten für dich als Frau - beruflich und privat - an. So kannst du deine Kraft und Energie ganz bewusst einsetzen und deine Ideen und Projekte im Einklang mit deinem eigenen Rhythmus angehen.

Neugierig? Ich freu' mich auf dich!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Elisa Gärtner aus dem Sinnergie e.V., www.beratung-und-yoga.com



Mit Yoga begleiten

Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 2

Freitag 23.04.2021

Zeit: 15-15:50 Uhr



Mit Yoga begleiten - Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 2

Der monatliche Zyklus der Frau ist etwas ganz besonderes.

Jede Phase unseres Zyklus schenkt uns eine andere Möglichkeit, mit unseren Ideen und Projekten – und mit uns und unserer Umwelt – in Kontakt zu sein. Wir haben Phasen enormer Kraft und Phasen von Rückzug. Beides braucht es. Um die einzelnen Phasen unseres Zyklus bewusst zu unterstützen, kann Yoga helfen. Für jede Phase gibt es andere Übungen, die dich bewusst mit deinem Körper und deinen Empfindungen verbinden.

Probiere es mal aus.

Auch für Anfängerinnen geeignet.

Am Ende kannst du eine Übersicht der Übungen oder einen Videomitschnitt mitnehmen.

Ich freu' mich auf dich!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Elisa Gärtner aus dem Sinnergie e.V., www.beratung-und-yoga.com



entspannt erfolgreich
wenn dein Büro für dich (mit)arbeitet

Freitag 23.04.2021

Zeit: 16-16:50 Uhr



Entspannt erfolgreich - wenn dein Büro für dich (mit)arbeitet

My Home is my Castle? Das war einmal.

Heute heißt es: "my Home is my Office, my wellbeing zone, my Sanctuary."

In Zeiten von Home Office und multifunktionalen Räumen ist es umso wichtiger, dass die vorhandene Energie immer wieder anders und doch zielgerichtet eingesetzt wird.

Unser Thema heute ist „Feng Shui im Alltag!“ Wie erreiche ich es mit wenigen Handgriffen, ohne Renovierungsaufwand und -kosten, mein Büro - oder Home Office - so einzurichten, dass der Raum mich unterstützt? Mit Feng Shui!

Wir diskutieren Fallbeispiele anhand eurer Situationen und tatsächlichen Büros (Grundriss und Fotos bereit halten). Du bekommst sofort umsetzbare, praktische Tipps für die Anordnung deiner Möbel im Raum. Außerdem besprechen wir nützliche „Dekoration“ und sinnvolle „Glücks-Bringer“, die wir mit den vorhandenen Materialien selbst erstellen!

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Christine Kronshage, www.christinekronshage.de



Powerfrau

Daria Czarlinska

Authentisch Führen

Deine Stärken und Werte für die Gesellschaft

Freitag 23.04.2021

Zeit: 17-17:50 Uhr



Authentisch Führen - Deine Stärken und Werte für die Gesellschaft

Bist Du in einer Führungsposition?

Steht es an, dich zu zentrieren und aufzurichten?

Ich unterstütze Dich darin, verbunden mit deinen Kernstärken und Kompetenzen in eine selbstbewusste Selbstführung zu kommen.

Du bekommst wesentliches systemisches Wissen an die Hand, das Dir Führungssicherheit gibt und Deinen Mitmenschen Vertrauen schenkt.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 15

Kontakt:

Daria Czarlinska, www.sinnergie-ev.com



Klar statt kompliziert

Gedankenchaos sortieren

Freitag 23.04.2021

Zeit: 18-18:50 Uhr



Klar statt kompliziert - Gedankenchaos sortieren

Wie Sie endlich Ihr Gedankenchaos sortiert bekommen, auch

- wenn Sie nachts wach liegen, weil Ihre Gedanken immer wieder um dieses komplizierte Thema kreisen und Sie nicht wissen, wie Sie das sortiert bekommen.
- wenn Sie sich überfordert fühlen und gerade alles zu viel und kompliziert ist.

Sie bekommen eine hilfreiche Methode, die Sie durch Ihr Durcheinander lenkt. So erlangen Sie Klarheit, haben ein umfassendes Bild, Ideen für Ihre nächsten Schritte und können gute Entscheidungen treffen. Bringen Sie gern ein Thema mit, an dem wir direkt arbeiten können. Fragen? info@alinekramer.de

Sie erhalten ein kostenloses und direkt am PC beschreibbares Workbook, das Sie immer wieder anwenden können. Ein nützlicher Nebeneffekt ist, dass Sie von den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen profitieren.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 12

Kontakt:

Aline Kramer-Pleßke, www.alinekramer.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Natascha Neumann

Wohlfühlmomente & Massage

Freitag 23.04.2021

Zeit: 19-19:50 Uhr



Wohlfühlmomente & Massage

In diesem Workshop, gehen wir auf eine Reise nach Hawaii.

Für viele ein kleines Paradies auf Erden, mit Sonne, Meer und Lebensfreude.

Ich zeige euch leichte Entspannungsübungen, einen kleinen Einblick in den Huna Schamanismus und kleine Massagesessions, die wir alle nach einer Phase von Anspannung und Dunkelheit gut nutzen können, um die Lebensfreude in uns selbst wieder zu erwecken.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 50

Kontakt:

Natascha Neumann, www.wohlfuehlelexier.de/



**Auf Wiedersehen
Power Frauen Online Woche**

gemeinsamer Abschied
Freitag 23.04.2021
20 - 20:30 Uhr



In dieser Woche begegneten sich Expertinnen, Unternehmerinnen, Suchende, Mütter, Visionärinnen und Performerinnen, um zu erfahren, was in Frau steckt, das eigene Potenzial zu entdecken und die weibliche Kraft zu nutzen.

**Gemeinsames Empowerment von "Körper, Geist und Seele".
Spaß, Arbeit und Aktivität vereinigten sich.**

Wir wollen diese Woche gemeinsam beim Lieblingsgetränk und beim Speed-Networking mit gleichgesinnten Frauen in wertschätzender Atmosphäre in direktem Kontakt und den Vernetzungsgedanken lebend ausklingen lassen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie dabei sind.

Kontakt:

www.unternehmerinnen-plus.de



Powerfrauen





Powerfrau

Alexandra Winterfeldt

Alexandra Winterfeldt liebt und lebt Improvisationstheater. Sie ist Mitglied beim Improvisationstheater Schmetterlings, Inhaberin der Klubbekanntschaften und Mitorganisatorin des Improtheaterfestivals Improneta. Improvisation findet für sie aber nicht nur auf der Bühne statt.



Als studierte Juristin und Vorsitzende des Unternehmerinnen plus e.V. weiß Alexandra Winterfeldt um die Schwierigkeiten, die menschliche Beziehungen mit sich bringen.

Mit Hilfe von Techniken des Improvisationstheaters als spezielle Theaterform, die im Augenblick entsteht, gibt sie Workshops für verschiedenste Zielgruppen, führt Teamtage durch und berät Unternehmen, denn das Au-Ja-Gefühl und Alles-ist-ein-Geschenk nimmt die Angst vor dem Scheitern und lässt Neues entstehen und schult den Blick und den Perspektivwechsel auf sich selbst und die eigene Wirkung.

Im Moment - Angewandte Improvisation
Montag 19.04.2021 18 - 18:50 Uhr



Au ja! - Angewandte Improvisation
Dienstag 20.04.2021 11 - 11:50 Uhr



Statusspiele - Angewandte Improvisation
Donnerstag 22.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Kontakt: Alexandra Winterfeldt, www.klubbekanntschaften.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Aline Kramer - Pleßke

Seit über 25 Jahren arbeitet Aline Kramer-Pleßke mit Menschen in beruflichen oder persönlichen Veränderungssituationen. Als systemischer Business Coach begleitet sie Fach- und Führungskräfte in diesen Prozessen. Im ganzheitlichen Coaching werden komplexe Situationen entwirrt. Durch Klarheit zeigen sich andere Wege, frische Strategien und eigene Lösungen können entwickelt werden. Die logische Folge ist eine neue Bewusstheit, Handlungsfähigkeit und wachsende persönliche Souveränität. Aline Kramer-Pleßke unterstützt als professionelle Gesprächspartnerin, Resonanz- und Impulsgeberin.



Überdies entstand aus ihrer Liebe zum Nachdenken und Schreiben ihr Blog "Gedanken kramen". Hier diskutiert sie Themen rund um die Persönlichkeitsentwicklung, jongliert mit Worten, erzählt Geschichten und begeistert so ihre Leser*innen.

Kopf oder Bauch? Endlich gut entscheiden
Montag 19.04.2021 17 - 17:50 Uhr



klar statt kompliziert! Gedankenchaos sortieren
Montag 19.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Du nervst! Umgang mit Energiedieben
Mittwoch 21.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Kopf oder Bauch? Endlich gut entscheiden
Freitag 23.04.2021 11 - 11:50 Uhr



klar statt kompliziert! Gedankenchaos sortieren
Freitag 23.04.2021 18 - 18:50 Uhr



Kontakt: Aline Kramer - Pleßke, www.alinekramer.de



- Redaktion und Leitung ESI Berlin
- Dr. Phil. Integration außereuropäischer Verfahren in die dt. Gesundheitswirtschaft
- Diplom-Kommunikationswirtin
- Shiatsu-Praktikerin a.D.
- Seit über 14 Jahren spezialisiert sie sich in der Gesundheitsfürsorge



Techniken der Selbsthypnose Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Dienstag 20.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Techniken der Selbsthypnose Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Mittwoch 21.04.2021 17 - 17:50 Uhr



Heilsames Shiatsu erleben - Vitalität und Entspannung durch Shiatsu erfahren
Mittwoch 21.04.2021 18 - 18:50 Uhr



Kontakt: Andrea Kleinau, www.esi-shiatsu.de



Anja Lindner arbeitet mit Menschen für Menschen. Seit mehr als elf Jahren unterstützt sie Teams und Einzelpersonen mit ihren Gesundheitsangeboten: humorvoll, achtsam und bewegt. All die Zusammenhänge von Körperhaltung und Immunsystem, von Naturerlebnis und Wohlbefinden, von Hirnforschung und Schulunterricht, von Wissen und Wollen des Menschen allgemein findet sie unglaublich spannend. Ihr größter Wunsch ist es, einen kleinen Teil beizutragen, im Leben das Gute (wieder) zu entdecken und zu fördern.



Mit einem erfrischenden Mix aus wissenschaftlich fundiertem Wissen, Körperübungen und Reflektion ermutigt sie zu Selbstfürsorge und begleitet auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Dabei gibt es immer praktische Übungen und Anregungen, die direkt und sofort im Alltag umgesetzt werden können. Ihre Schwerpunkte der psychologischen Gesundheitsförderung: Selbstfürsorge, Resilienz als psychische Widerstandskraft, Stressbewältigung und Entspannung, Anti-Stress-Trainings für Kinder und Jugendliche, Körperarbeit und QiGong.

Als freiberufliche Erziehungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Gesundheitspsychologie arbeitet Anja Lindner in der Lehrerfortbildung, ist zertifizierte Trainerin für Resilienz, Stressmanagement, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und QiGong sowie Beraterin mit Positiver Psychologie.

Positive Gefühle als Bio-Dünger (und: woher nehmen wenn nicht stehlen?)
Montag 19.04.2021 11 - 11:50 Uhr



QiGong zum Aktivieren - Für einen bewegten Start in den Tag
Freitag 23.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Kontakt: Anja Lindner, www.ruhig-blut.com

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Antje Remke

Antje Remke begleitet Menschen dabei, immer wieder ihr DENKEN NEU zu LENKEN, um Lösungen für vielseitige Anliegen zu finden. Sie ist ein hochsensibler Coach und sucht immer auf Augenhöhe behutsam, heiter und kreativ mit ihren Kunden*innen Wege aus hinderlichen Mustern zu entdecken.

Sie arbeitet mit Menschen sowohl 1: 1 als auch in Gruppen. Sie bietet seit über 20 Jahren Kurse und Workshops an zu zahlreichen Schwerpunkten an.. Hochsensibilität, Persönliches Wachstum, Kommunikation, Kreatives Schreiben.

Sie beobachtet und hört sehr aufmerksam zu. Und stellt oft leidenschaftlich und detailliert Fragen zum Inspirieren und Entdecken und genauem Verstehen. Sie bewegt, aktiviert, berührt und bringt die Menschen sowohl zum Weinen als auch zum Lachen.

Am liebsten begleitet sie hochsensible Menschen. Sie spürt oft zeitnah, was sie brauchen und unterstützt sie mit einem immer weiter wachsenden fundierten und persönlichen Erfahrungsschatz.

Seit einigen Jahren leitet sie auch eine Schreibgruppe, in der sie mit ihren Impulsen immer wieder bewusst auf Konstruktives lenkt. Ihre eigenen Gedichte und Texte spielen im Coaching auch immer mehr eine Rolle. (Wirksame Worte)



Wer wie was? Wer fragt gewinnt
Dienstag 20.04.2021 15 - 15:50 Uhr



Hochsensibler Umgang mit Krisen
Freitag 23.04.2021 13 - 13:50 Uhr



Kontakt: Antje Remke, www.denken-neu-lenken.de



Powerfrau

Barbara Leitner



Das Leben lehrte mich, wie wichtig es ist gut für mich zu sorgen, gerade, wenn dafür scheinbar keine Zeit ist. Dann kann ich offen für die Geschenke des Lebens sein.

Fürsorglichen mit sich selbst zu sein ermöglicht auch, das Gegenüber besser wahrzunehmen und Verbindung zu finden.

Dazu lade ich als Prozessbegleiterin und Coach vor allem Menschen ein, die mit Kindern arbeiten und leben.

Als zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation arbeite ich vor allem in Kitas und Schule. 2020 erschien bei Junfermann mein Buch „GFK in der Kita“.

Dyaden - Mediation - Meine innere Kraft spüren

Montag 19.04.2021 13 - 13:50 Uhr



Für alle Frauen - Gut mit mir selbst sein

Montag 19.04.2021 16 - 16:50 Uhr



Mit Freude mit Kindern leben

Dienstag 20.04.2021 13 - 14:50 Uhr



Kontakt: Barbara Leitner, www.barbaraleitner.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Beate Schönwetter

Beate Schönwetter - angewandte Improvisation - Improvisationstheater
Seit über 20 Jahren spiele ich Improvisationstheater. Ich liebe die Vielfalt des Improtheaters. Von Gameshows bis zu stilvollen Langformaten begeistern mich überraschende und berührende Bühnenmomente. Impro ist ein magisches Abenteuer durch Genres, Charaktere und Geschichten.



Als Trainerin und Coach unterstütze ich Menschen mit Angewandter Improvisation dabei, sich ihre eigenen Werte bewusst zu machen. Ich gehe mit Menschen in Aktion, dass sie neue Ideen und Klarheit gewinnen, begleite sie in persönlichen und organisationalen Transformationsprozessen. Und ich stelle wertvolle Fragen, dass sie gestärkt und mit Leidenschaft den Kurs auf ihre privaten und beruflichen Ziele nehmen.

entspannt spontan - Erfahrungsgewinn mit angewandter Improvisation
Dienstag 20.04.2021 18 - 18:50 Uhr



Weniger ToDos mehr TaDas - Improvisieren
Donnerstag 22.04.2021 16 - 16:50 Uhr



Kontakt: Beate Lotti Schönwetter, www.improneta.de



Powerfrau

Christine Kronshage



Ich habe lange mit meiner Familie in Singapur gelebt, in Asien Chinesische Metaphysik studiert und in 2014 mein Unternehmen als Feng Shui Beraterin gestartet.

Feng Shui ist für mich die Basis, mit der wir aus einem Haus ein Zuhause machen können. So dass du stark und ausgeruht, motiviert und voller Elan morgens aufstehst. Auf das, was dir wichtig ist, was du heute vorhast. Damit du glückliche Beziehungen führst und keine finanziellen Probleme hast. Darum geht's.

Ich bin Buchautorin. Bloggerin. Feng Shui Beraterin. Mutter. Weltfrau.

Es nervt mich, wie kompliziert, umständlich und teilweise schlicht falsch Feng Shui hier in Europa dargestellt wird.

Meine Mission: mehr Feng Shui im Alltag!

Entspannt erfolgreich - wenn dein Büro für dich (mit)arbeitet
Freitag 23.04.2021 15 - 16:50 Uhr



Kontakt: Christine Kronshage, www.christinekronshage.de

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Daria Czarlinska

Daria Czarlinska ist seit 2011 Gründerin und Leiterin des Sinnergie – Institut für Coaching und Achtsamkeit. Hier realisiert Sie ganzheitliche Seminarformate, in denen Sie Veränderungs- und Innovationsprozesse mit Achtsamkeit verbindet. Unter dem Motto „Thing global, act local“, ist ihr Institut in ihrem Wahlbezirk Pankow ein Begegnungsort für gelebte Demokratie und achtsame Nachbarschaft. Ihre 20jährige Yoga- und Meditationspraxis ist ein fester Bestandteil ihrer Systemischen Coaching- und Seminartätigkeit, die sie in zahlreichen politischen Institutionen realisiert.



Hier in dieser Woche gibt Daria einen Einblick in folgende Themenfelder: FokusYoga - Beginne Deine Power Frauen Woche mit Fokus Yoga. Leichte Mental- und Körperübungen, richten Dich ganzheitlich auf das Wesentliche aus. Was ist wirklich Wesentlich? Was schaffe ich? Was brauche ich wirklich? Diese Fragen verbunden mit leichten Yogaübungen verhindern, dass Du Dich verzettelst und übernimmst. Klar und im Einklang mit Deiner weiblichen Körperintelligenz starten wir in den Montag! Auf Wunsch bekommst Du die Übungen und Meditationen als Datei/Video, um diese in Deinen Alltag zu integrieren. Ich freue mich, gerade, wenn Du so etwas noch nie gemacht hast. Trau Dich. Daria Czarlinska Systemischer Coach und Achtsamkeitstrainerin Leiterin des Instituts für Coaching & Achtsamkeit

Fokus Yoga - Körper und Geist auf das Wesentliche ausrichten!
Montag 19.04.2021 10:30 - 10:50 Uhr



Ich krieg die Krise - Lebens-Phasen, Chancen und der Sinn von Krisen
Mittwoch 21.04.2021 16 - 16:50 Uhr



Authentisch Führen - Deine Stärken und Werte für die Gesellschaft
Freitag 23.04.2021 17 - 17:50 Uhr



Kontakt: Daria Czarlinska, www.Dariayoga.com



Powerfrau

Elisa Gärtner



Ob als Psychologin und systemische Beraterin oder als Yogalehrerin - begleite ich Menschen mit Blick auf Körper und Psyche in ihren Themen und Herausforderungen.

Die Ansprache auch der psychischen Ebene beim Yoga ebenso wie die Einbeziehung der körperlichen Ebene bei der Beratung eröffnen dabei neue Perspektiven und Wege.

Durch meine jahrelange Erfahrung in der Wirtschaft und meine Auseinandersetzung mit dem weiblichen Zyklus arbeite ich aktuell mit Neugier und Staunen zu Chancen und Möglichkeiten, die Frauen haben, um ihre (Schaffens)kraft bewusst zu nutzen und gezielt einzusetzen.

Ungeahnte Chancen erkennen - Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 1

Freitag 23.04.2021 14 - 14:50 Uhr



Mit Yoga begleiten - Die (Schaffens)kraft im weiblichen Zyklus Teil 2

Freitag 23.04.2021 15 - 15:50 Uhr



Kontakt: Elisa Gärtner aus dem Sinnergie e.V., www.beratung-und-yoga.com



Powerfrau

Gaby Lingath



Online-Marketing seit 1999 mit der Spezialisierung auf Suchmaschinenoptimierung (SEO) 2009 und Google Ads 2012.

Seit 2011 halte ich Seminare zu diesen Themen in deutscher und englischer Sprache u. a. im Auftrag der TU Berlin, der UdK und der IBB Business Team GmbH.

Aus dem klassischen Marketing bin ich 1999 in das Online-Marketing gewechselt, weil ich mich für dieses unglaublich schnelle und aktuelle Medium vom ersten Tag an begeistern konnte. Eins meiner Anliegen ist es, gerade Frauen einen Zugang zu den stark technisch geprägten Themen zu erleichtern. Als Kooperationspartnerin der Gründerinnenzentrale und Referentin der Akelei e.v. unterstütze ich durch Seminare die Förderung von weiblichen Gründungen.

2009 gründete ich die Berliner Agentur Link SEO. Wir programmieren Websites, optimieren Websites und Online-Shops und betreuen die Google Ads Accounts unserer Kunden. Wir führen Seminare und individuelle Schulungen durch.

Mehr Kunden erreichen - SEO (Suchmaschinenoptimierung – Search Engine Optimization)
Mittwoch 21.04.2021 15 - 15:50 Uhr

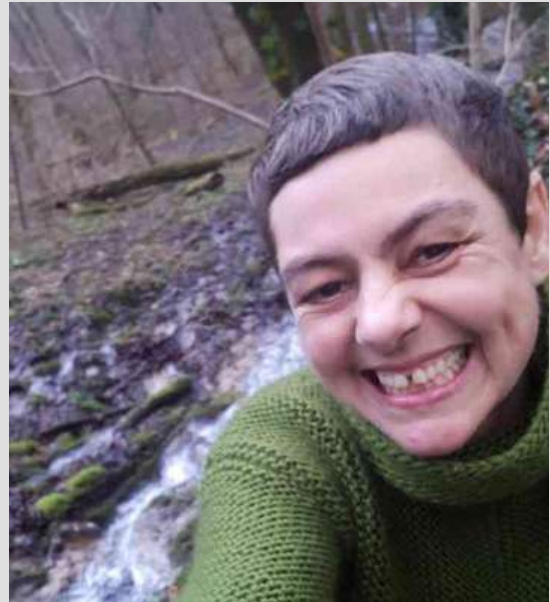


Kontakt: Gaby Lingath, www.link-seo.de



Powerfrau

Ilona Clemens



Seit zwanzig Jahren arbeitet die Astrologin Ilona Clemens als Expertin für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Sie begleitet Einzelunternehmerinnen sowie Frauen aus der Kreativbranche und sorgt für Erfolg auf ganzheitlicher Linie.

Schwerpunkt ihrer Arbeit ist dabei Lilith, die freie Frau im Horoskop.

Mit Lilith`s Kraft findest du deine authentisch weibliche Kraft und den für dich passenden Rhythmus, sowohl beruflich als auch privat.

Lilith - Weiblichkeit im Horoskop
Donnerstag 22.04.2021 17 - 18:50 Uhr



Kontakt: Ilona Clemens Astrologie, www.ilonaclemens.de



Powerfrau

Ines Koenen



Oft habe ich erlebt, dass viele Talente und persönliche Ressourcen ungenutzt bleiben, weil sie nicht erkannt oder nicht richtig eingesetzt werden.

Als Trainern und Coach möchte ich Menschen und Teams darin befähigen, sich in ihrer Individualität und Kreativität neu zu entdecken und ihre Potenziale zu entwickeln.

Meine Kunden sind meine Arbeitspartner*Innen, der Prozess der Entdeckung und Veränderung ist ein gemeinsamer, respektvoller und verantwortlicher.

Starke Frau = starke Stimme + klare Sprache
Montag 20.04.2021 15 - 15:50 Uhr



Kontakt: Ines Koenen, www.ines-koenen.de



Powerfrau

Janka Pandit



2003 hat Janka Pandit ihre Bank-Karriere beendet und sich in das Abenteuer Selbständigkeit begeben.

Sie folgte ihrem Wunsch, für Menschen da zu sein.

Sie hört zu, nimmt wahr, sie bringt auf den Punkt und schärft deinen Focus für dein wahres ICH.

Sie begleitet dich in Lebensleichtigkeit, in deine Lösungs- und Erfolgsenergie.

Janka holt hervor, was tief in dir steckt.

Mit ihren Beratungen steht sie für BewusstWerden - BewusstSein - BewusstLeben.

Dein Business heute - Du und deine Potential
Donnerstag 22.04.2021 14 - 14:50 Uhr



Kontakt: Janka Pandit, www.jankapandit.com



Powerfrau

Katharina Tolle



Katharina Tolle gibt mit ihren Geburtsgeschichten Frauen ihre eigene Stimme zurück. Ihr Ziel ist es, dass Frauen ihre Geburtserfahrungen so annehmen, wie sie waren, und daraus Kraft und Kreativität schöpfen können.

Auf ihrem Blog Ich Gebäre sammelt sie Geburtsgeschichten und schreibt über selbstbestimmte Geburten. Katharina ist Mutter von drei Wuselkindern und einem Sternkind und lebt mit Mann und Katze in Brandenburg.

Bewusste und selbstbestimmte Geburt - Raus aus der Abhängigkeit, rein ins Vergnügen
Dienstag 20.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Geburtsgeschichte aufschreiben - Deine Geburtserfahrung, deine Geschichte
Mittwoch 21.04.2021 10 - 10:50 Uhr Teil 1 14 - 14:50 Teil 2



Selbständig & Familie - Wie bringe ich das unter einen Hut?
Donnerstag 22.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Kontakt: Katharina Tolle, www.ichgebaere.com



Powerfrau

Katrin Schröder



- Shiatsulehrerin und -praktikerin des ESI Berlin
- www.esi-shiatsu.de
- esiberlin@esi-shiatsu.de

- Inhaltliche Leitung ESI Berlin
- Anerkannte Shiatsu Praktikerin GSD
- Anerkannte Shiatsu Lehrerin GSD
- Forschung und Lehrtätigkeit in Außerordentliche Gefäße, TCM, transformational Shiatsu
- Aus- und Weiterbildungen in Deutschland und England bei Sonia Moriceau, Nicola Poley, Carola Beresford-Cooke, Cliff Andrews
- Tätigkeit in eigener Praxis seit 2001

Techniken der Selbsthypnose Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Dienstag 20.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Techniken der Selbsthypnose Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Mittwoch 21.04.2021 17 - 17:50 Uhr



Heilsames Shiatsu erleben - Vitalität und Entspannung durch Shiatsu erfahren
Mittwoch 21.04.2021 18 - 18:50 Uhr



Kontakt: Katrin Schröder, www.esi-shiatsu.de



Powerfrau

Manuela Hartmann-Isleb



Manuela Hartmann-Isleb hat sich nach führenden Tätigkeiten im technischen/kaufmännischen Bereich 1996 selbständig gemacht.

Sie vereint auf wunderbare Weise das Knowhow einer erfahrenen Unternehmerin mit einer zutiefst menschlichen und zugewandten Art der Beratung in sich.

Manuela begleitet neben den Mitgliedern ihres Teams UnternehmerInnen aus verschiedensten Tätigkeitsbereichen auf ihrem Weg in den Erfolg.

Dein Business heute - Du und deine Strategie
Donnerstag 22.04.2021 13 - 13:50 Uhr



Kontakt: Manuela Hartmann - Isleb, www.manuela-hartmann-isleb.de/



Powerfrau

Natascha Neumann



Ich bin bereits seit acht Jahren Doula und begleite Frauen in der Schwangerschaft zur Geburt und im Wochenbett, um ihnen eine selbstbestimmte natürliche Geburt zu ermöglichen. Ich selbst bin Mutter von acht Kindern. Als Wellnesstherapeutin begleitet mich bereits seit 20 Jahren voller Liebe die Lomi Lomi Nui Massage aus Hawaii, mit ihren fließenden Massagestrichen und warmen Ölen.

Mit 17 Jahren stellte ich mir die Fragen "Wer bin ich?" und "Warum bin ich hier?" Heute begleite ich mit meiner Lebenserfahrung Menschen als Bewusstseinslehrerin – mit täglichen Meditationen, Systemischer Aufstellung und Selbstreflexion.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst, denn du bist das Wunder deines Lebens!

Bewusste und selbstbestimmte Geburt - Raus aus der Abhängigkeit, rein ins Vergnügen
Dienstag 20.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Mit einer Doula: Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett !
Mittwoch 21.04.2021 13 - 13:50 Uhr



Selbständig & Familie - Wie bringe ich das unter einen Hut?
Donnerstag 22.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Wohlfühlmomente & Massage
Freitag 23.04.2021 19 - 19:50 Uhr



Kontakt: Natascha Neumann, www.wohlfuehlelexier.de/



Powerfrau

Nicola Cordes



Die Heilpraktikerin und Systemische Therapeutin Nicola Cordes betreibt seit 2010 die Naturheilpraxis Lebensweise in Prenzlauer Berg. Ihre Fachgebiete sind Homöopathie, Heilpflanzen und Frauencoaching. Sie begleitet Menschen mit körperlichen Erkrankungen wie auch in persönlichen Umbruchphasen und psychischen Krisen.

Ihr Spezialgebiet ist die natürliche Frauenheilkunde – Zyklusbeschwerden, Kinderwunschbehandlung, PCO und Post-Pill Syndrom sowie Gebärmutterhals-Vorsorge und Wechseljahresbeschwerden zählen zu Ihren Schwerpunkten. Sie bietet zahlreiche Seminare zum Thema Frauen und Heilkunde sowie Burnout Prävention an.

Mit lieben Kolleginnen hat sie 2016 das Alchemilla Frauen – Projekt ins Leben gerufen, um Heilkunde und Seelenfreude für Frauen in Berlin einen Raum zu geben.

Frauenkraft - Mit dem Löwinnen-Ich die Welt erobern
Dienstag 20.04.2021 17 - 17:50 Uhr



Kontakt: Nicola Cordes, www.naturheilpraxis-lebensweise.de



Powerfrau

**Petra Dambeck-Winter
Kerstin Dambeck**



Wir sind die Schwestern Kerstin und Petra Dambeck und Expertinnen für die sinnvolle Anwendung von The Work of Byron Katie, auch bekannt als Inquiry Based Stress Reduction.

Wir möchten Menschen unterstützen sich selbst besser zu verstehen, indem wir sie liebevoll und nüchtern darin begleiten bremsende und manchmal uralte Überzeugungen hinter Verhaltensweisen und Gefühlen zu hinterfragen.

Aus unserer Sicht ist dies ein Weg der Selbsterkenntnis, der unweigerlich zu Selbstliebe, Freiheit, Freude und damit mehr Frieden in der Welt führt.

Wir zeigen dir auch, wie du dranbleibst und dein Dichselbstkennenlernen vertiefst – von kostenfreien Online-Abenden über Tagesseminare, Einzelcoachings und Retreats bis hin zur Ausbildung zum Coach für The Work (vtw)."

The Work of Byron Katie - Lieben, was kommt und die Kunst Entscheidungen zu treffen
Montag 19.04.2021 14 - 14:50 Uhr



The Work of Byron Katie - Lieben, was ist - Traum oder Wirklichkeit
Donnerstag 22.04.2021 15 - 15:50 Uhr



Kontakt: The Work • Berlin, www.thework.berlin

POWERFRAUEN ONLINE WOCHE



Powerfrau

Stefanie Rhenisch

Stefanie Rhenisch ist in Indien ausgebildete und zertifizierte Yogalehrerin (RYT) mit zahlreichen Weiterbildungen, u.a. in Yin Yoga, Kinderyoga und Faszientraining. Sie arbeitet ganzheitlich orientiert als Systemischer Coach, Mediatorin und Dozentin im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Stefanie, ein echtes Berliner Kind, ist neben ihrem internationalen Studium der Tourismuswirtschaft ausgebildete Diplom-Kauffrau in den Bereichen Marketing, IT und Medien.



Sie veranstaltet Workshops, Seminare und Retreats im In- und Ausland zu folgenden Themen: Hatha, Vinyasa und Yin Yoga, Kids- und Teensyoga, Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Entspannungstechniken, u.a. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Stress- und Resilienzmanagement. Zudem führt sie Einzel- und Team-Coachings in zahlreichen Prozessen des beruflichen und persönlichen Wandels durch. Stefanies Vision ist es, ihren Klienten in beruflichen oder privaten Umbruchphasen dabei zu unterstützen, zurück zu ihrer vorhandenen inneren Kraft zu finden. Sie ist davon überzeugt, dass jeder, der verlernt hat, sein Leben nach seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen erfüllt zu leben, angereichert mit evtl. veralteten und längst zu hinterfragenden Glaubenssätzen, wieder Zugang zu sich selbst finden kann. Stefanie setzt dabei ganzheitlich an und möchte mit ihrer aus Erfahrung erfolgreichen Kombination aus Yoga, Coaching, Meditation und Achtsamkeitstraining Menschen nicht nur berühren, sondern sie zurück zu ihren eigenen Stärken bringen. Umso wieder Klarheit zu erlangen, um den erforderlichen Mut für Veränderungen aufzubringen.

Eltern-Kind-Yoga Workshop

Intensive Auszeit für Dich und Dein Kind zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

Dienstag 20.04.2021 16 - 16:50 Uhr



Kontakt: Stefanie Rhenisch, www.stefanierhenisch.de, www.kinderyoga-pankow.de



Powerfrau

Steffi Rose



Steffi Rose ist Fotografin, Autorin und Coach für kreative Frauen.

Ihr ist es wichtig, dass Frauen in ihrem Business selbstbestimmt arbeiten können, ernst genommen werden und ihren eigenen Wert nach außen vertreten können. Dabei spielt Gleichberechtigung eine wichtige Rolle, aber auch das Lernen von Gelassenheit und Entspannung. Natürlich vermittelt sie auch Unternehmensgrundlagen.

Mit ihren Fotos möchte sie Erinnerungen im Bild festhalten, das Selbstvertrauen der Menschen, die sie fotografiert, stärken und die einzelnen Facetten einer Person sichtbar machen. Dabei geht es ihr nicht um schicke Accessoires, sondern um den einzelnen Menschen, um die Freude beim Fotoerlebnis, um das Wohlfühlen ihrer Kunden - denn so entstehen authentische und lebendige Fotos.

Scheiß auf Krise - Durch Umdenken (d)ein neues Leben erschaffen
Mittwoch 21.04.2021 11 - 11:50 Uhr



Selbständig & Familie - Wie bringe ich das unter einen Hut?
Donnerstag 22.04.2021 10 - 10:50 Uhr



Kontakt: Steffi Rose, www.steffoswelt.de



Powerfrau

Ulla Schweitzer



Ulla Schweitzer war 13 Jahre lang mit Gastronomie, Grafik und Buchhaltung selbständig. Seit 2006 hilft Ulla in der Gründerinnenzentrale Frauen in die Selbständigkeit und ist nebenberuflich selbständig mit Geldberatung, einem Snooker-Blog und Rhythmus-Poi-Workshops.

„Frauen & Geld“ ist ein zentrales Thema in allen Bereichen der Arbeit, mit der Ulla Frauen hilft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, die eigene Haltung zu reflektieren und einen befreiten Umgang damit zu entwickeln.

Momentan hat Ulla in folgende Unternehmen investiert: Bioladen, Ort für Schreibende, Eco-Education-Center in Moldawien, Betrieb für Solidarische Landwirtschaft, Kosmetikunternehmen und in feministisches Sexspielzeug.

Dabei bekommen die Unternehmerinnen neben dem Geld wenn gewünscht auch ein Mentoring.

Wie frage ich nach Geld? - Finanzierung durch Friends, Family & Fools
Donnerstag 22.04.2021 11 - 11:50 Uhr



Kontakt: Ulla Schweitzer, www.xing.com/profile/Ulla_Schweitzer/cv



Unternehmerinnen plus e.V.
Vereinsregister-Nr: 23370Nz
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
c/o Laurentius
Wolfshagener Straße 87, 13187 Berlin
E-Mail: info@unternehmerinnen-plus.de
Telefon: 030 / 47033752

Ansprechpartnerin für Sponsoring: Alexandra Winterfeldt, powerfrauenonline@gmail.com

Bankverbindung des Unternehmerinnen plus e.V.:

GLS-Bank

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE93 4306 0967 4008 9556 00

Über Ihre freiwillige finanzielle Unterstützung und Wertschätzung würden wir uns sehr freuen.

[Paypal Moneypool](#)

Texte: Eigenverantwortlichkeit der jeweiligen Power Frau

Gestaltung: Aline Kramer-Pleßke www.alinekramer.de

Rechte an den Inhalten

Alle Texte und Bilder dieses Programmhefts sind urheberrechtlich geschützt.

Urheber der Bilder: Power Frauen

Urheber der Montagen: [Unternehmerinnen plus e.V](#)

Es ist untersagt, Texte und/oder Bildmaterial von dem Programmheft ohne Zustimmung zu vervielfältigen, zu verarbeiten oder anderweitig zu verwenden.

Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft.

Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche

Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht

zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Die Aussagen der teilnehmenden Power Frauen stellen deren persönliche Meinung, Wissensstand und Erfahrung dar. Eine Anwendung von Tipps und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Weder Unternehmerinnen plus e.V. als Veranstalter noch die Power Frauen übernehmen eine Haftung für persönliche oder sonstige Schäden oder Risiken, die sich als direkte oder indirekte Folge der Nutzung und Anwendung der Inhalte ergeben.