

Workshopreihe
am Green Care Auszeithof

Ganz Frau sein – deine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Eine Workshopreihe für Frauen, wie wieder ganz bei sich ankommen wollen

Weil viele von uns im Alltag das Gefühl haben, **nur noch zu funktionieren**: zwischen Beruf, Familie und all den Anforderungen bleibt kaum Raum für uns selbst.

Genau deshalb hast du dir diese Auszeit verdient!

Es geht nicht darum, dass du dir einen (oder vier) Nachmittag(e) gönnst und dann bist du wie neu. Das verspreche ich dir nicht. Das kann ich gar nicht. Veränderung ist **immer ein WEG**. Und diese vier Nachmittage können ein Auftakt für dich sein, um zu schauen: In welchem Bereich kann ich was für mich tun? Was liegt mir? Was brauche ich gerade?

Diese Workshopreihe lädt dich ein, wieder bei dir anzukommen. Dir Zeit zu nehmen. Durchzuatmen. Dich zu spüren.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen – mitten in der Natur – erwarten dich vier Workshops, die dich auf unterschiedlichen Ebenen stärken: **körperlich, emotional und mental**.

Du bekommst nicht nur wertvolles Wissen und praktische Impulse, sondern auch Raum für Austausch, Reflexion und echte Verbindung – mit dir selbst und mit anderen Frauen.

✦ **Entdecke die Kraft ätherischer Öle für Schönheit und Wohlbefinden**

Dich schön und wohl fühlen, ganz für dich selbst, mit Unterstützung von ätherischen Ölen und anderen Naturprodukten. Du erfährst wichtige Basisinfos zur Auswahl und Verwendung der Öle und stellst unter Anleitung deine eigenen Produkte her, die du natürlich mit nach Hause nehmen kannst. Unsere Themen werden sein: Haut und Haare, Schlaf, hormonelle Balance.

Samstag, 30.5.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

✦ **Finde Ruhe und Stabilität in der Natur**

In diesem Workshop geht es darum, den „Boden unter den Füßen“ wieder zu spüren – im übertragenen ebenso wie im eigentlichen Sinne. Du bekommst Hilfsmittel an die Hand, um dein **Nervensystem zu regulieren** und erfährst, wie dich die Natur dabei unterstützt.

Samstag, 20.6.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

✦ **Erfahre, wie du deine Schönheit von innen heraus stärkst**

Wahre Schönheit strahlt von innen – dadurch, wie du deinen Körper nährst und stärkst. Dazu gehört zB basische und hormonfreundliche **Ernährung**. Wichtig ist auch, zu wissen, auf welche **Mikronährstoffe** du schauen solltest und welche Hilfsmittel der Natur (zB Heilpilze) dich unterstützen können.

Samstag, 12.9.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

✦ **Lerne, deine Grenzen klar und liebevoll zu setzen**

Warum fällt es gerade uns Frauen oft so schwer, „Nein“ zu sagen? Entdecke, was dahintersteckt und wie du diese Muster **sanft, aber bestimmt** aufbrechen kannst. Grenzen setzen muss nicht heißen, meterhohe Mauern um dich herum zu bauen. Du kannst gut zu dir UND zu den anderen sein.

Samstag, 3.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Jeder Workshop ist einzeln buchbar – oder als bewusste Reise zu dir selbst kombinierbar.

- ✦ Kleine Gruppe (max. 12 Teilnehmerinnen)
- ✦ 3 Stunden nur für dich
- ✦ Natur, Ruhe und echte Auszeit in BIOhof Schlager's „Kleine Auszeit“
- ✦ Substanz statt Hochglanz: mit Fachwissen ganzheitlich, fundiert und individuell begleitet
- ✦ Preis je Workshop € 59
Workshop 1 (ätherische Öle) zzgl. € 7 Materialkostenbeitrag
Preis für alle vier Workshops € 199 + € 7 Materialkostenbeitrag
- ✦ Infos und Anmeldung: www.einssein.co.at/anmeldung
info@einssein.co.at oder +43 660 149 17 31

Für Frauen, die nicht mehr nur funktionieren wollen – sondern wieder ganz bei sich ankommen möchten.