

# Auszeit für Frauen wechselhaft wandelbar in den Wechseljahren

**30. Juni — 2. Juli 2023**

**6. — 8. Oktober 2023**

## Termine 2023

30. Juni 16 Uhr bis 2. Juli 13 Uhr  
6. bis 8. Oktober

Wechseljahre sind eine Zeit der großen Veränderungen im Leben einer Frau. Es sind hormonelle Prozesse, die uns an die Hand nehmen und die wir sehr unterschiedlich erleben und nutzen können.

Im Vordergrund dieser Phase stehen oft die negativen Begleiterscheinungen, die es ohne Zweifel auch in vielen und unterschiedlichen Formen gibt. Themen, von denen wir dachten sie lägen längst hinter uns, zeigen sich plötzlich wieder und fordern unsere Aufmerksamkeit. Hinzu kommt die Aufgabe des Älterwerdens in einer jugendbetonten, leistungsorientierten Gesellschaft. Neben den ganzen bekannten, eher negativen Erscheinungen möchten wir gemeinsam die positiven Komponenten erkennen und erleben, durch die diese Phase zu einer Zeit des positiven Wandels werden kann.

Janna Krenn und Gesine Grotrian bieten wir dafür eine Frauenzeit des Zusammenseins und der Stärkung an, mit der wir euch im Wandel anregen und unterstützen werden:

Wir sehen die Wechseljahre als Chance an, genau hinzuschauen und zu erkennen, was uns gut tut. Wir laden dich ein zu spüren, was du möchtest. Dafür bieten wir ein Forum, dies zu entdecken. Wechseljahre als Chance zu erleben ist unser Ziel.

### Was erwartest dich in dieser Auszeit:

Ein entspannendes Wochenende, welches dir Raum bietet, dich einem großen Thema zu nähern, es neu zu betrachten oder es für dich zu nutzen.

Du praktizierst Yoga, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und um die Erfahrungen der Entspannung und der Imagination zu festigen.

Du übst mit Hilfe der Imagination deinen individuellen inneren Raum zu kreieren, von dem aus du belastende Situationen neu bewerten und anders, vielleicht angenehmer erleben kannst.

Mit Hilfe von Entspannungssequenzen erhältst du die Ruhe, die bestimmte Prozesse brauchen.

Du erlebst ein Wochenende im Kreis anderer Frauen, als Teil einer Gruppe, die einen offenen Austausch bietet und dich erleben lässt, dass du nicht alleine bist.

Du wirst kulinarisch gesund verwöhnt und findest im Haus Birnbaum einen Ort der Ruhe und Geborgenheit.

Wir werden lachen, tanzen, staunen, stöhnen – was immer passiert, ist willkommen.

Wir freuen uns auf dich

Ganz wichtig: Wir können keine Krankheiten diagnostizieren oder heilen. Unser Angebot ist keine Therapie, sondern die Möglichkeit die Wechseljahre anders zu betrachten. Störende Faktoren können erkannt werden; doch psychische Erkrankungen oder eine instabile Lebenssituation erfordern eine andere Behandlung. Für Fragen wendet euch bitte an uns.

## Kosten

Seminargebühr 290 Euro

Zuzüglich Verpflegung/Unterkunft für das Wochenende im Haus Birnbaum

EZ/stilvolles Gemeinschaftsbad 230 Euro | DZ/stilvolles Gemeinschaftsbad 210 Euro | DZ/Bad 230 Euro

Doppelzimmer bei Einzelbelegung: DZ/ stilvolles Gemeinschaftsbad 250 Euro | DZ/Bad 320 Euro

### Wer sind wir

Janna ist 60 Jahre alt und hat das Gefühl, dass die Wechseljahre im Wesentlichen hinter ihr liegen. Sie ist Inhaberin eines Architekturbüros in Berlin, Besitzerin und Geschäftsführerin eines wunderschönen Seminarhauses im Havelland – übrigens ganz klar ein Wechseljahrsprojekt – und eine begeisterte nebenberufliche Yogalehrerin. In ihrem ersten Leben (wie sie immer sagt) war sie Erzieherin und arbeitete mit schwer misshandelten Kindern in Berlin.

Ihre Fähigkeit, sich immer wieder neu zu erfinden, mutig nach vorne zu schauen und auch in den ganz tiefen Momenten nicht zu vergessen, dass es meist auch etwas Gutes in sich birgt, veranlasste sie, dieses spezielle Angebot für Frauen im Wechsel zu konzipieren. Eigene Erfahrungen, das schnelle Verarbeiten (müssen) von immer wieder neuen und unbekanntem Facetten, ein stetiger Wandel, manchmal schön, manchmal weniger schön, aber immer wieder neu und damit nicht vertraut. Die Yoga-Praxis und besonders intensive Beobachtungen und viele, viele Gespräche mit vielen verschiedenen inspirierenden Frauen halfen ihr, das Konzept für dieses Angebot zu entwickeln. Yoga und das Arbeiten in inneren Räumen mit Hilfe der Imagination, einer bewährten Praxis zur Aktivierung der Selbstheilung, zu kombinieren ist ihre Idee. Es war für sie von Anfang an klar, dass sie für den Bereich der Imagination jemanden mit an Bord haben wollte, der einen therapeutischen Hintergrund hat, um den vielfältigen Möglichkeiten im Yoga eine weitere Komponente hinzuzufügen.

Da das Gute manchmal ganz nah liegt, fand sie nach langem Suchen in ihrer langjährigen Freundin Gesine, eine Fachfrau, die diese Idee sofort begeistert aufnahm und seit diesem Jahr mit ihrem therapeutischen Hintergrund die Idee und das Konzept mit fortschreibt.

Gesine Mit 55 Jahren interessieren sie immer wieder auf Neue Lebensumbrüche und Transformationsprozesse. Nach vielen Jahren als Gestalterin und Illustratorin hat sie sich zur Familientherapeutin ausbilden lassen. Mit Deep Listening und in Ausbildung zur Somatic Experience Praktikerin und Focusing-Begleiterin im Gepäck arbeitet sie in ihrer eigenen therapeutischen Praxis mit allen Altersgruppen. Die visuelle Kommunikation kommt ihr in ihren kreativen und imaginativen Interventionen zugute. Das Gestalten ist ihr ein wichtiges Standbein geblieben. So entwickelt sie ihre eigenen Konzepte für Kinder- und Jugendbücher – idealerweise mit den Jugendlichen gemeinsam.

Jannas Idee, Frauen in den Wechseljahren zu unterstützen, trifft auf ihre mehrjährige Erfahrung aus der beruflichen Praxis. Mit großer Freude an der gemeinsamen Entwicklung übernimmt sie behutsam den Bereich der Seele und formt mit dem alten Konzept der Imagination innere Reisen, die zu den Bedürfnissen der Einzelnen passen.

**Du möchtest dabei sein**

dann schick eine mail [iam@inayogamood.de](mailto:iam@inayogamood.de)