

FRAUENPOWER

*Zyklisch - sinnlich - stark
vom Kopf ins Becken!*



EINE ETWAS ANDERE REISE IN DIE TOSKANA

20.- 27. JUNI 2026  **ARCIDOSO**



Petra Baudis
Kreativer Tanz und
Improvisation



Sylvia Scherg
Power und Relax
Shaolin Qi Gong



Barbara Jäger-Schäfer
Sexualpädagogik
Frauengesundheit

INFOS:

T: +49 157 53 48 7117

E: SILVIYAS@GMX.DE

Frauenpower ♥ zyklisch ♥ sinnlich ♥ stark

Tauche ein in deine weibliche Kraft und schenke Dir eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele nährt.

In der warmen, weiten Landschaft der Toskana findest Du Raum, um loszulassen, aufzutanken und dich mit deiner ureigenen Weiblichkeit zu verbinden.

Willkommen sind Frauen jeden Alters in jeder Lebensphase, die sich nach Entschleunigung, neuer Energie und weiblicher Lebensfreude sehen.



Kreativer Tanz und Improvisation

mit Petra erfährst du

- ♥ freies Tanzen, das deine Körperwahrnehmung, Kreativität und Selbstvertrauen stärkt
- ♥ Improvisation, die dich einlädt, spielerisch zu experimentieren, Gefühle auszudrücken und lebendige Bewegungen entstehen zu lassen, die verbinden, befreien und einfach Freude machen



Sexualpädagogik und Frauengesundheit

Barbaras Themen sind

- ♥ natürliche Gesundheit für menstruierende und "wechselnde" Frauen
- ♥ Ernährung und Hormone, Wild- und Heilkräuter, Stressmanagement
- ♥ Frausein und Weiblichkeit im Lebenszyklus
- ♥ Persönliche Lebensthemen harmonisieren

Shaolin & Hormon Qi Gong, Atem & tiefe Entspannung

Sylvia führt dich in

- ♥ energetisierende Qi Gong Übungen
- ♥ heilsamen Selbstmassagen mit schönen Klängen
- ♥ geleitete Tiefenentspannungen
- ♥ Balance zur Steigerung des Energieflusses, Förderung des hormonellen Gleichgewichts und innerer Ruhe



Was, wann, wo:

- ♥ Wohnen und Seminar im Podere San Michele, charmantes toskanisches Landhaus, Zimmer mit/ohne Dusche oder einfache Holzhäuschen, inkl. Vollpension mit ital./afrik. Küche > gleiche Preise > Vergabe nach Anmeldung
- ♥ alle Events in der kraftvollen Toskana Natur und im Seminarraum mit Toskana Weitblick
- ♥ Zeit für Gemeinsamkeit und Zeit für dich
- ♥ Abende unter Sternenhimmel mit Gesprächen, Lachen, Leichtigkeit
- ♥ Ausflug mit Bad zu natürlichen heißen Schwefelquellen und ans Meer
- ♥ Möglichkeit von Pool & Sauna/Spa im benachbarten Hotel (kleine Gebühr)
- ♥ Seminarbeginn Sa 20. Juni 2026, Seminarende Sa 26. Juni 2026
Urlaubsmöglichkeit davor und danach möglich!
- ♥ Selbstanreise: Flug nach Florenz oder Rom (günstige Flüge bei Frühbuchung) Fernzug, Flixbus oder Auto
- ♥ Detaillierte Infos T: +49 157 53 48 7117 E: Silvijas@gmx.de

