



## Chancenreicher Wechsel – lustvoller Aufbruch

Ein Intensiv-Seminar für Frauen in der Lebensmitte

Freitag, 29. November bis Sonntag, 1. Dezember 2019

Kursort: Kulturkloster Altdorf/UR

[www.kulturkloster.ch](http://www.kulturkloster.ch)

## Lebe dein Potential

Lebensmitte bedeutet: Es geht noch einmal fast so lange, dann ist Schluss. Die Jahre zwischen 40 und 60 sind Wechseljahre – im wahrsten Sinne des Wortes. Viele Frauen ziehen in dieser Lebensphase Bilanz. Vielleicht wurde die eine oder andere Chance verpasst, blieb der eine oder andere Wunsch unerfüllt. Doch der Reifeprozess birgt auch ein grosses Potential. Wer Themen, die – bewusst oder unbewusst – schon lange im Innern schlummern, aufspürt und ernst nimmt, erlebt diese Lebensphase als spannende Zeit des Um- und Aufbruchs.

Rechtzeitig zum Jahresende stellen wir die Weichen auf Neubeginn. In der Ruhe und Abgeschiedenheit vom wunderschönen Kulturkloster Altdorf brechen wir auf: mit ritueller Arbeit (im Kloster und in der Natur), mit Einbezug der Handanalyse (um Potentiale und Talente zu entdecken), mit Bewegung, Meditation und Symbolarbeit, in der Selbstreflexion und im Austausch mit der Gruppe.

Mit dem Ziel, gestärkt und mit Zuversicht neue Herausforderungen anzugehen.

## Das Seminar eignet sich für Frauen

- die spüren, dass sich Themen des Wechsels zeigen möchten
- die in der Reifezeit Neues entdecken und leben möchten
- die ihr Potential schöpferisch ein- und umsetzen wollen
- die sich mit Freude und Neugier auf die neue Lebensphase einlassen

## Seminarleitung

### Monika Hauser, Jahrgang 1966



«Die Handanalyse ist für mich ein wunderbares Werkzeug und ein Türöffner, um in die Persönlichkeit eines Menschen einzutauchen und Ressourcen und Talente zu entdecken.»

[www.praxis-herzwaerts.ch](http://www.praxis-herzwaerts.ch)

- Handanalytikerin mit fundierter Ausbildung, langjährige Erfahrung als Ausbilderin, Supervisorin und Beraterin
- Aus- und Weiterbildung als integrative körperzentrierte psychologische Beraterin, Tätigkeit in eigener Praxis
- Höhere Fachprüfung für Beratungen im psychosozialen Bereich
- Vortrags- und Seminartätigkeit
- Zertifizierte Erwachsenenbildnerin SVEB 1
- Gelernte med. Praxisassistentin (MPA), langjährige Tätigkeit in schul- und komplementärmedizinischen Arztpraxen

### Cinzia Sartorio, Jahrgang 1962



«Wer die grossen Übergänge im Leben, also auch die Wechseljahre, bewusst und in der Tiefe zelebriert, wird überrascht sein, wie die Energien wirken – im Innen wie im Aussen.»

[www.cinzia-sartorio.ch](http://www.cinzia-sartorio.ch)

- Wechseljahre-Kursleiterin mit Zertifikat
- Diplomierte Fachfrau für Rituale, mit Abschluss CAS in Ritualbegleitung
- Ritual-/Zeremonienleiterin und freie Rednerin bei Hochzeiten, Abdankungen und weiteren grossen Lebensübergängen
- Kommunikationsleiterin mit eidgenössischem Diplom
- Langjährige Erfahrung in leitenden Funktionen in der Privatwirtschaft und im Non-Profit-Bereich
- Freie Tätigkeit als Übersetzerin, Journalistin, Texterin

## Kursdaten

Freitag, 29. November 2019, 17.00–21.30 Uhr  
Samstag, 30. November 2019, 07.30–19.00 Uhr  
Sonntag, 1. Dezember 2019, 07.30–16.00 Uhr

## Durchführung

Der Kurs findet statt mit mindestens 10, maximal 12 Teilnehmerinnen

## Kursort

Kulturkloster Altdorf, 6460 Altdorf  
[www.kulturkloster.ch](http://www.kulturkloster.ch)

## Preise und Konditionen

### Kosten Seminar

- Bei Anmeldung bis 30.6.2019: Fr. 590.–
- Bei Anmeldung nach dem 30.6.2019: Fr. 640.–

Der Betrag wird mit der Anmeldung fällig.

### Kosten Übernachtung/Verpflegung

Das ehemalige Kapuzinerkloster bietet einfache Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer mit fliessend Wasser. Toiletten und Duschen befinden sich auf der Etage.

- Kosten pro Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension: Fr. 280.– \*
- Kosten pro Person im Doppelzimmer inkl. Vollpension: Fr. 240.– \*
- Kosten pro Person im Dreierzimmer inkl. Vollpension: Fr. 220.– \*

\*Inbegriffen: 2 Übernachtungen / Haupt- und Zwischenmahlzeiten

Bei externer Übernachtung verrechnen wir eine Seminarpauschale von Fr. 130.–. Darin inbegriffen sind alle Mahlzeiten und die Nutzung der Infrastruktur.

## Anmeldung/Rückfragen

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Anmeldung per Mail.  
Monika Hauser beantwortet Ihre Fragen gerne auch am Telefon.

Monika Hauser, Praxis Herzwärts  
[monika@praxis-herzwaerts.ch](mailto:monika@praxis-herzwaerts.ch)  
+41 44 921 11 44  
+41 79 379 08 86