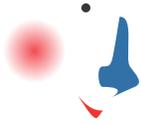


# Wirksam im Dialog



Dr. Katharina Storch  
Interkulturelles Training | Gewaltfreie Kommunikation  
Holbeinstraße 59  
04229 Leipzig  
0176 802 989 41  
k.storch@wirksamindialog.de

## Frauen-Jahreskurs

### Worum geht es?

Du willst - das Steuerrad fest in der Hand - Dein Segelschiff selbstbestimmt und sicher durch stürmische Wasser lenken. Du willst auf Kurs bleiben, fest verbunden mit Dir selbst, willst den Boden unter Deinen Füßen, Deinen Körper, Deine Gefühle und Dich selbst (wieder) spüren. Du willst in Deiner Bedürfnisenergie leben, Deine Grenzen (er)kennen und wahren, klare Entscheidungen treffen können und Kraft schöpfen erfüllten Bedürfnissen. Du willst die Fähigkeit, Dich selbst zu lieben und wertzuschätzen (wieder) entfachen.

### Einige Themen des Kurses:

- Selbstverbindung + Verbindung
- innere Klarheit + Kraft
- Gefühle+ und Bedürfnisarbeit
- Umgang mit schwierigen Gefühlen (Angst, Wut, Scham)
- Körper spüren + Gefühle fühlen
- Leben in Deiner Bedürfnisenergie
- Grenzen wahrnehmen und setzen
- Emotionen & Glaubenssätze
- Selbstliebe & Selbstwert
- Ressourcen aktivieren
- ...



### Ablauf des Jahreskurses:

Im Kreise von Frauen und getragen von der Gemeinschaft der anderen Frauen treffen wir uns über 1 Jahr hinweg...

#### ... 12 x ONLINE

**1 x im Monat ONLINE** per Zoom für je 1,5h  
immer montags von 20:00 bis 21:30 (nach Absprache in der Gruppe auch früher)  
die Zoomcalls werden aufgezeichnet, so dass Du diese auch im Nachgang anschauen kannst, wenn Du mal nicht dabei sein kannst  
Termine 2024: 5.2. | 19.2. | 4.3. | 8.4. | 6.5. | 3.6. | 12.8. | 2.9. | 30.9. | 4.11. | 2.12.  
(Termin Januar 2025 wird noch gemeinsam festgelegt)  
Termine 2025: folgen noch - Start des Jahreskurses 2025 ist ONLINE am 3.2.2025

#### ... 4 x LIFE

zu den **4 LIFE-Treffen** über 1,5 Tage treffen wir uns  
jeweils Freitagnachmittag von 16 bis 19 Uhr und Samstag von 9 bis 16 Uhr  
folgende Termine 2024: 15.+16.3.2024 | 14.+15.6.2024 | 13.+14.9.2024 | 29.+30.11.2024  
im Familienzentrum Treffpunkt Linde  
Termine 2025: folgen noch

#### ... 2 x 1:1

Du bekommst **2 Einzelcoachings** mit mir für Deinen ganz persönlichen Weg  
1x zu Beginn unseres Kurses & 1 x im Laufe des Jahres, passend für Dich und Deinen Prozess  
Termine werden individuell vereinbart.

#### ... in Kleingruppen:

in 2er oder 3er-Gruppe auch zwischen unseren Treffen (freiwillig)

# Wirksam im Dialog

Dr. Katharina Storch  
Interkulturelles Training | Gewaltfreie Kommunikation  
Holbeinstraße 59  
04229 Leipzig  
0176 802 989 41  
k.storch@wirksamindialog.de

---

## zusätzlich gibt es...

... **1 x im Monat eine E-Mail** im Anschluss an das Online-Treffen mit Impuls + Übung zum Vertiefen im Alltag

... **eine WhatsApp-Gruppe** nur für unsere Jahresgruppe, in der Ihr Fragen stellen, Unterstützung anfragen oder Euch austauschen könnt

Das erste ONLINE-Treffen per Zoom findet am 3. Februar 2025 statt, so dass der Kurs im Januar 2026 endet und wir den **Jahreswechsel 2025/26** ein wenig **gemeinsam erleben**.

## Methoden:

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Compassionate Living (Robert Gonzales + Simone Anliker)
- Gefühlarbeit nach Vivian Dittmar
- Zürcher Ressourcen Modell (Maja Storch)
- sowie Embodiment, Achtsamkeitsübungen, Perlentanchen, Dyaden, Tanzen, Singen, Meditationen...

## Kursgebühr:

**Frauen-Jahreskurs:** **1.200 Euro** >> bei Überweisung ab dem 15.12.2024 <<

**Early Bird:** **990 Euro** >> bei Überweisung bis 15.12.2024 <<

**Monatliche Rate:** **115 Euro** >> **250 Euro Anzahlung + 10 Raten á 115 Euro** <<  
(250 Euro Anzahlung, um Dir Deinen Kursplatz zu sichern bis zum 15.1.2025 + 10 Raten á 115 Euro, erste Abbuchung Anfang Februar 2025, letzte Abbuchung November 2025)

## Wichtige Infos:

Die **Teilnehmerinnenzahl** für diesen Kurs möchte ich **auf 10 begrenzen**, um Raum für individuelle Begleitung zu geben und um ausreichend Raum für Tiefe und Verbindung innerhalb der Gruppe zu ermöglichen.

Der Kurs findet nur bei einer **Mindestteilnehmerinnenzahl von 6** statt. Dazu brauche ich eine **verbindliche Anmeldung bis zum 15.01.2025** (eine Anmeldung ist auch später noch möglich, sofern die Mindestteilnehmerinnenzahl erreicht ist.)

**Voraussetzung:** **Einführungsseminar GFK** (Minimum 2 Tage) **oder** absolvierter **Mami-Zeit Kurs** bei mir (oder schreib mich an).

Die **ONLINE-Treffen** plane ich momentan montags abends stattfinden zu lassen - wenn alle Teilnehmerinnen eine andere Uhrzeit bevorzugen, können wir das auch ändern. Es wird von den Online Treffen Aufzeichnungen geben.

Zu den **LIFE-Treffen** empfehle ich Dir, allein ohne Dein Kind zu kommen, um die Zeit für Dich als MeTime zu nutzen und das Beste für Dich herauszuholen. Wenn Du Dein Kind mitbringst, werden wir die Gemeinschaft nutzen und mithilfe aller Frauen, Möglichkeiten und Räume finden, dass wir sowohl mit Kindern als auch allein arbeiten und eintauchen können. Dazu haben wir das ganze Haus zur Verfügung, so dass wir uns aufteilen können und unterschiedliche Räume zum Erleben, Austausch, tiefen Eintauchen nutzen können. Ich möchte hier an die Gemeinschaft der Mamas/ Frauen appellieren, dies gemeinsam zu ermöglichen, um Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung zu leben. **Das Dorf der Frauen, zur gegenseitigen Unterstützung**, das Raum für Selbstfürsorge, Selbstliebe, persönliches Wachstum und vieles mehr ermöglicht.

# Wirksam im Dialog

Dr. Katharina Storch  
Interkulturelles Training | Gewaltfreie Kommunikation  
Holbeinstraße 59  
04229 Leipzig  
0176 802 989 41  
[k.storch@wirksamindialog.de](mailto:k.storch@wirksamindialog.de)

## Seminar/ Kursanmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgendes Seminar/folgenden Kurs an:

Seminar/Kursname: .....Frauen-Jahreskurs.....

Datum: .....ab 03.02.2025.....

Name: .....

Vorname: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto:

Dr. Katharina Storch  
GLS Bank  
IBAN: DE63 4306 0967 1090 6025 00  
BIC: GENODEM1GLS  
Betreff: Kursbeitrag Frauen-Jahreskurs + Name

Bitte lesen Sie die Rücktrittsregelungen:

Bis 4 Wochen vor Beginn des Jahreskurses ist ein Rücktritt kostenlos.  
Bei einem Rücktritt 4 Wochen bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr einbehalten.  
Bei einem späteren Rücktritt oder bei Nichterscheinen zum Jahreskurs ist die volle Kursgebühr zu bezahlen. Falls Sie eine Ersatzperson finden, ist der Rücktritt für Sie kostenlos. Bereits bezahlte Kursgebühren werden dann zurückerstattet.

- Ich habe die Seminarinformationen und die Rücktrittsregelungen gelesen und erkenne sie an.
- Ich habe die Kursgebühr überwiesen.

Mit der schriftlichen Anmeldung und der Überweisung der Kursgebühr ist der Kursplatz im Frauen-Jahreskurs reserviert. Die Vergabe der Plätze erfolgt entsprechend der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

-----  
Ort/Datum

-----  
Unterschrift

Bitte das Anmeldeformular per Mail an:

[k.storch@wirksamindialog.de](mailto:k.storch@wirksamindialog.de)