Frauen-Power Retreat
Entdecke die Kraft deiner Weiblichkeit – Walk and grow
24. bis 29. Mai 2025 Cote d'Azur

Tauche ein in eine transformative Erfahrung an der traumhaften Côte d'Azur – ein exklusives Frauen-Retreat, das dich tief in deine Weiblichkeit eintauchen lässt und deine innere Stärke erweckt. In der magischen Atmosphäre der französischen Riviera erwartet dich eine Reise der Selbstentfaltung und Inspiration, die dein Strahlen von innen nach außen trägt.

Seminarablaufplanung für das Frauenseminar an der Cote d´Azur

Tag 1: Anreise

👍 **18:00 - 19:30 Uhr**: **Come together | Vorstellungsrunde und Opening**

- Zeit sich zu verbinden, sich stärken und gemeinsam zu wachsen
- Austausch auf Augenhöhe, Impulse für Körper, Geist und Seele
- Zeit für Dich - und für das Wir
- Freude, Tiefe und Leichtigkeit

Im Anschluss findet ein gemeinsames Abendessen statt.

Tag 2:

🏃 **07:45 - 09:00 Uhr: Sport und Bewegung**
Start in den Tag mit einer Aktivität wie Yoga, Pilates oder einer moderaten Fitness-Session mit dem Ziel, den Körper zu aktivieren, den Geist zu entspannen und die Teilnehmerinnen auf den Tag vorzubereiten.

👍 **09:00 - 09:45 Uhr: Frühstück**
Gemeinsames Frühstück mit gesunden Optionen. Möglichkeit, sich informell auszutauschen und Netzwerke zu knüpfen.

👍 **10:00 - 11:30 Uhr: 💎 Coaching - Was bedeutet Frau sein in der heutigen Welt?**
Themen umfassen gesellschaftliche Erwartungen, persönliche Identität, berufliche Herausforderungen und die Definition von Erfolg aus weiblicher Perspektive.
Diese Sitzung wird durch persönliche Reflexion, Gruppenarbeit und Diskussionen tiefer gestaltet.

- Methode:
  Kleingruppen bearbeiten Fragestellungen und präsentieren Ergebnisse

- Lerninhalte:
  Reflexion zu gesellschaftlichen oder beruflichen Themen (z.B. Nachhaltigkeit in Unternehmen)

👍 **11:30 - 11:45 Uhr: Kaffeepause**

👍 **11:45 - 13:15 Uhr: Workshop 💎 Selbstbewusstsein und Führungskompetenz entwickeln**
Fokus auf die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Führungsfähigkeiten. Übungen und Rollenspiele zur Entwicklung persönlicher Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit.

- Methode:
  Teilnehmer übernehmen Rollen und spielen Szenarien durch

- Lerninhalte:
  Kommunikationsstrategien, Konfliktlösung (z.B. Führungsgespräche effektiv führen)

👍 **13:15 - 14:15 Uhr: Mittagspause**

👍 **14:15 - 15:45 Uhr: Workshop 💎 Kommunikationsstrategien im Beruf**
Strategien zur effektiven Kommunikation am Arbeitsplatz, Verhandlungstechniken und Konfliktmanagement, Praxistraining in Kleingruppen

👍 **15:45 - 16:00 Uhr: Kaffeepause**

👍 **16:00 - 17:30 Uhr: Gruppendiskussion:**
💎 **Herausforderungen und Lösungen für Frauen in Führungspositionen**
Moderierte Diskussionen, in der die Teilnehmerinnen Erfahrungen teilen, gemeinsame Herausforderungen identifizieren und Lösungsansätze entwickeln. Im Bereich Gleichstellung, Demokratiebildung, digitale Selbstbestimmung

- Methode:
  Kleingruppen bearbeiten Fragestellung und präsentieren Ergebnisse

- Lerninhalte:
  Reflexion zu gesellschaftlichen oder beruflichen Themen z.B. Nachhaltigkeit in Unternehmen

Tag 3:

🏃 **07:45 - 09:00 Uhr: Sport und Bewegung**
Achtsamkeitstraining, Yoga oder eine Outdoor-Aktivität

👍 **09:00 - 09:45 Uhr: Frühstück**

👍 **10:00 - 11:30 Uhr: 💎 Coaching – Work-Life-Balance für berufstätige Frauen**
Coaching-Session über Strategien zur Schaffung einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Techniken zur Prioritätensetzung, Zeitmanagement und Stressbewältigung.

- Methode:
  Interaktive, kreative Problemlösung

- Lerninhalte:
  Innovationsförderung, Lösungsstrategien(z.B. Zukunft der Arbeitswelt - kreativer Workshop).

👍 **11:30 - 11:45 Uhr: Kaffeepause**

👍 **11:45 - 13:15 Uhr: 💎 Interaktive Session: Stressmanagement und Digitalisierung**

Ziel ist es, die psychische Resilienz zu stärken, digitale Fähigkeiten zu erweitern und Frauen zu befähigen, selbstbestimmt und souverän in einer zunehmend digitalisierten Arbeits- und Lebenswelt zu agieren.

- Methode:
  Analyse realer und fiktiver Fälle mit anschließender Diskussion

- Lerninhalte:
  Anwendung theoretischer Konzepte auf reale Situation (z.B. ethische Dilemmata im Berufsalltag)

👍 **13:15 - 14:15 Uhr: Mittagspause**

👍 **14:15 - 15:45 Uhr: Workshop 💎 Verhandlungstechniken für Frauen**

- Methode:
  Kleingruppen bearbeiten Fallbeispiele
  Und entwickeln Verhandlungsstrategien.
  Erfahrungsaustausch über eigene Erfahrungen und Herausforderungen.

  Lerninhalte:
  Erfolgsfaktoren für Frauen
  Strategien zur Steigerung von Selbstvertrauen und Durchsetzungsfähigkeit .
  Umgang mit Vorurteilen

👍 **15:45 - 16:00 Uhr: Kaffeepause**

👍 **16:00 - 17:30 Uhr: 💎 Rollenspiele und Feedback-Runden**

- Methode:
  Teilnehmerinnen übernehmen verschiedene Rollen in Verhandlungsszenarien(z.B. Gehaltsverhandlung, Preisverhandlung, Vertragsverhandlung)
  Nachbesprechung und Feedback zur Körpersprache ,Argumentation und Strategie

- Lerninhalte:
  Wirkung von Sprache ,Tonfall und Körpersprache in Verhandlungen
  Umgang mit Einwänden und Widerständen
  Verhandlungstaktiken für schwierige Gesprächspartner

Tag 4:

🏃 **07:45 - 09:00 Uhr: Sport und Bewegung**
Walken - Yoga - Outdoor Gym

👍 **09:00 - 09:45 Uhr: Frühstück**

👍 **10:00 - 11:30 Uhr: 💎 Diskussionsrunde – Wie beeinflusst Digitalisierung die Gleichstellung von Frauen in Gesellschaft und Arbeitswelt?**

- Wie verändert die Digitalisierung traditionelle Rollenbilder?
- Erleben Frauen eine höhere oder niedrigere Belastung durch digitale Arbeit?
- Welche gesellschaftspolitischen Maßnahmen sind notwendig, um Frauen in der digitalen Transformation zu stärken?
- Welche Strategien können Frauen selbst nutzen, um digitale Chancen zu ergreifen?

👍 **11:30 - 11:45 Uhr: Kaffeepause**

👍 **11:45 - 13:15 Uhr: Vortrag 💎 Zukunftsvisionen und Trends für Frauen in der Arbeitswelt Chancen, Herausforderungen und Perspektive“**

Megatrends in der Arbeitswelt

- **Digitalisierung & Künstliche Intelligenz:** Automatisierung, neue Jobprofile und die Bedeutung digitaler Kompetenzen
- **New Work & Flexibilisierung:** Homeoffice, hybride Arbeitsmodelle und Work-Life-Integration
- **Nachhaltigkeit & ethische Unternehmensführung:** Green Jobs und soziale Verantwortung
- **Demografischer Wandel & Diversity:** Warum Unternehmen verstärkt auf weibliche Führungskräfte setzen müssen.

👍 **13:15 - 14:15 Uhr: Mittagspause**

👍 **14:15 - 15:45 Uhr: 💎 Gruppenarbeit: Erarbeitung individueller Ziele**

- Methode:
  Kleingruppen analysieren erfolgreiche Verhandlungen anhand von Praxisbeispielen
  Austausch zu persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen

- Lerninhalte:
  Erfolgsfaktoren für Frauen in Verhandlungen
  Umgang mit Vorurteilen
  Strategien zur Steigerung der Verhandlungsmacht

👍 **15:45 - 16:00 Uhr: Kaffeepause**

👍 **16:00 - 17:30 Uhr: Abschlussbesprechung und Tageszusammenfassung**

Tag 5:

🤸 **07:45 - 09:00 Uhr: Sport und Bewegung**
Entspannungstechniken, Meditation oder Stretching

👍 **09:00 - 09:45 Uhr: Frühstück**

👍 **10:00 - 11:30 Uhr: Vortrag: 💎 Zukunftsvisionen und Trends für Frauen in der Arbeitswelt Chancen, Herausforderungen und Perspektiven**

Megatrends in der Arbeitswelt

- **Digitalisierung & Künstliche Intelligenz:** Automatisierung, neue Jobprofile und die Bedeutung digitaler Kompetenzen
- **New Work & Flexibilisierung:** Homeoffice, hybride Arbeitsmodelle und Work-Life-Integration
- **Nachhaltigkeit & ethische Unternehmensführung:** Green Jobs und soziale Verantwortung
- **Demografischer Wandel & Diversity:** Warum Unternehmen verstärkt auf weibliche Führungskräfte setzen müssen.

👍 **11:30 - 11:45 Uhr: Kaffeepause**

👍 **11:45 - 13:15 Uhr: Zusammenfassung und Abschlussworkshop**
Nächste Schritte und Zielsetzungen

Der Abschlussworkshop des Frauenpower Retreats soll den Teilnehmerinnen die Möglichkeit geben, das Gelernte zu reflektieren, die nächsten Schritte zu planen und konkrete Zielsetzungen zu formulieren, um ihre persönliche und berufliche Entwicklung weiter voranzutreiben.

- Methode:
  Blitzlichtrunde:
  Jede Teilnehmerin hat 2-3 Minuten Zeit, ihre wichtigsten Erkenntnisse aus dem Retreat zu teilen. Dies kann zu den Verhandlungstechniken , persönlichen Herausforderungen oder den positiven Veränderungen ihrer Einstellung gehören

- Lerninhalte:
  Die Teilnehmerin reflektieren, ihr Lernen und nehmen sich bewusst Zeit, um ihre eigene Entwicklung zu erkennen

👍 **13:15 - 14:15 Uhr: Mittagspause**

👍 **14:15 - 15:45 Uhr: Abschlusssitzung: Empowerment – Ritual: Stärkung & Würdigung**

- Bestärkung der Teilnehmerinnen für ihren Alltag
- Feedback-Runde (Was ich an dir bewundere/was du mir mitgegeben hast)
- Kurzes gemeinsames Ritual (z.B. stehen im Kreis, eine Geste ,Affirmationen)
- Visualisierung: meine nächsten Schritte/meine Vision als Frau

💎 **Erfolge feiern und Netzwerke weiter stärken**

👍 **15:45 - 16:00 Uhr: Kaffeepause**

👍 **16:00 - 17:30 Uhr: Abschlussrunde**

Persönlichkeitsstärkend: Mit Kraft zurück - mein persönlicher Wegweiser

Die Teilnehmerinnen benennen für sich zentrale Erkenntnisse der Woche, würdigen ihre Entwicklung und formulieren konkrete Vorhaben für ihren Alltag. Der Kreis stärkt den Rückhalt
In der Gruppe und fördert ein bewusstes Zurückgehen in den beruflichen Kontext.

Dieser detaillierte Plan bietet eine gute Balance zwischen Bewegung,
Bewusstsein, Achtsamkeitsübungen ,Ernährung , Coaching und interaktiven Sessions.

Tag 6:

🏃 **07:45 - 9:00 Uhr: Sport und Bewegung**
Walken, Pilates

👍 **09:00 - 09:45 Uhr: Frühstück**

👍 **10:00 - 11:00 Uhr: Reflektionsrunde**

- Rückblick auf das Seminar
- Was hat mich bewegt?
- Was nehme ich für mich mit?
- Gab es AHA-Momente oder offene Fragen?

Jede bekommt Raum ,Gedanken, Gefühle oder Feedback auszusprechen.
So schließen wir den Tag bewusst ab und schaffen einen gemeinsamen, wertschätzenden Ausklang.

Veranstaltungsdetails:
Ort: Cavalaire-sur-Mer, Region St.Tropez. Frankreich
Dauer: 6 Tage 30 Stunden
Dozentinnen:
Gabriele Krätzer:
HP Psych, NLP Practioner, Systemisches Coaching
CQM,Re-Connection, Familienaufstellung nach Hellinger, Resilienz Coach

Petra Bomarius/Zeman :
Physiotherapeutin, HP für Physiotherapie, Yoga / Pilatestrainerin, Rückenschullehrer, Autogenes Training, Tom Bowen Therapeut, Ernährungscoach

Zielgruppe:

1. *Die Suchende – für Frauen, die…*

…sich selbst wieder spüren möchten – jenseits von Alltag, To-do-Listen und Erwartungen
…ihre innere Kraft (neu) entdecken wollen – in Bewegung, Coaching und Gemeinschaft
…sich nach Leichtigkeit, Sonne, Verbindung und echtem Frau-Sein sehnen

2. Die Gestresste – für Frauen, die…

…ständig funktionieren, aber sich selbst dabei verlieren.
…aus dem Kopf in den Körper kommen wollen – mit Sport, Coaching & Sonne
…endlich mal wieder auftanken möchten – für Körper, Geist & Seele

3. Die Neugierige – für Frauen, die…

…sich persönlich weiterentwickeln wollen – mit Tiefgang und Freude.
…neue Impulse suchen: Bewegung, Selbstreflexion, weibliche Kraft.
…bereit sind, sich selbst zu begegnen – liebevoll, ehrlich und mit einer Prise Mut.

4. Die Bewegte – für Frauen, die…

…Bewegung lieben – und gleichzeitig nach mehr als nur Fitness suchen.
…Sport als Weg zur Selbstliebe und innerer Stärke sehen.
…den Körper als Schlüssel zur Seele entdecken wollen.

Spüren Sie innerer Stärke, Leichtigkeit und echte Verbindung!
Raus aus dem Alltag und rein in ihre volle Weiblichkeit möchten!

Das erwartet Sie:

Persönlichkeitsentwicklung / Systemisches Coaching

Tauche tief in deine inneren Strukturen ein und löse blockierende Muster auf. Mit gezielten Coaching-Techniken und systemischer Arbeit findest du Klarheit und stärkst deine persönliche Entwicklung, um kraftvoll und authentisch deinen Lebensweg zu gestalten.

Bewusste Körperarbeit und Bewegung

Lerne, wieder in deinen Körper hineinzuhorchen und ihn bewusst wahrzunehmen. Durch gezielte Übungen erweckst du die Verbindung zwischen Körper und Geist, förderst deine Vitalität und kommst zurück in deine natürliche Balance.

Strandlauf / Walking

Erfrische deinen Geist und aktiviere deinen Körper bei Läufen oder Spaziergängen am Strand. Die beruhigende Kraft des Meeres und die Bewegung an der frischen Luft unterstützen dich dabei, neu04.

Sanftes Yoga und Pilates

Entspanne und kräftige deinen Körper mit sanften Yoga- und Pilates-Einheiten. Diese achtsamen Bewegungsformen fördern Flexibilität, stärken deine Muskulatur und schenken dir gleichzeitig innere Ruhe und Stabilität.

Meditationen

Finde durch geführte Meditationen zu innerer Ruhe und Klarheit. In diesen stillen Momenten kannst du dich von äußeren Einflüssen lösen, in dich hineinhören und dein inneres Gleichgewicht stärken – eine tiefe Quelle für Frieden und Gelassenheit und um den Kopf freizubekommen.

Methoden:

Praktische Übungen, Vorträge, lebendige Gruppendiskussionen, Tools aus NLP und Coaching, Arbeiten in Kleingruppen.

Lernziele:

- Stärkung des Körperbewusstseins
- mentale Klarheit
- Zugang zur eigenen Weiblichkeit finden
- innere Ruheund neue Ausrichtung
- Resilienz und Selbstvertrauen stärken
- nachhaltige Impulse für Alltag und Beruf

Veranstaltungsort:

Der Kurs findet in Cavalaire-sur-Mer statt. Ein wunderschöner kleiner Küstenort an der französischen Riviera, direkt am Meer gelegen mit langen Sandstränden.
Ca 20min von St.Tropez entfernt. Natur pur und Stille genießen. Ein kleiner Jachthafen, Restaurants ,Cafés und Boutiquen laden zum Verweilen ein.

Die Anreise nach Cavalaire-sur-Mer gestaltet sich am besten über den Flughafen Nizza oder individuelle Anreise mit dem PKW. Der Flughafen von Nizza ist ca.120km entfernt.
Von Nizza ist die Anreise mit Zug oder Bus möglich. Gerne steht ihnen unser Reisebüro zur Verfügung

www.reisenrundumdiewelt.de

Unterkunft:

Das wunderschöne familiengeführte Hotel verfügt über 22 Zimmer. Dort findet auch das Seminar statt. Das Haus bietet mehrerer Einzel- und Doppelzimmer. Im Aussenbereich befindet sich ein Pavillon für unsere Coachingeinheiten mit Blick in den Garten , der auch in den Pausen zum verweilen einlädt.

Wir empfehlen die www.villa-provencale.com
Fragen Sie bei der Buchung nach` Prices for Petra and Gabriela`

Preis pro Nacht im DZ inclusive Frühstück und einem 3-Gang Abendessen,
Tagsüber mit Kaffeepause und kleinen Snacks - **ab 95€**

Über uns:

Gabriele Katharina Krätzer, eine erfahrene Heilpraktikerin für Psychotherapie und eine leidenschaftliche Verfechterin des ganzheitlichen Wohlbefindens. Im Laufe Ihres Lebens hat Sie eine breite Palette an Ausbildungen und Fähigkeiten erworben, um Menschen dabei zu helfen, ihre inneren Potenziale zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.
Ihr Bildungsweg:
Heilpraktikerin für Psychotherapie: Die Grundlage für mein Verständnis von psychischer Gesundheit und die therapeutische Arbeit.
Achtsamkeitstraining: Die Praxis der Achtsamkeit ist für mich eine zentrale Säule, um im Hier und Jetzt zu leben und Stress abzubauen.
Systemisches Coaching: Das Verständnis für komplexe Systeme und deren Auswirkungen auf unser Leben hilft mir, Lösungen zu finden.
Business Coaching: Die Fähigkeit, Führungskräfte und Unternehmer auf ihrem Weg zum Erfolg zu begleiten.
Seelen-Matrix Coach: Die Verbindung von Spiritualität und Selbstentwicklung für eine tiefgreifende Transformation.
Schamanische Rituale: Die Weisheit und Heilkraft schamanischer Praktiken nutzen, um tiefe Heilung zu ermöglichen.

Quanten- & Transformations-Heilung: Die transformative Kraft der Quantenwelt nutzen, um positive Veränderungen herbeizuführen.
Rückführung & Karmaheilung: Die Erkundung vergangener Leben und die Heilung von altem Karma für persönliches Wachstum. Mein Name ist Petra Bomarius/Zeman

Petra Zeman, staatlich anerkannte Physiotherapeutin und sektorale Heilpraktikerin der Physiotherapie.
Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Physiotherapie-Ausbildung in Aachen startete sie zunächst in Wiesbaden als angestellte Physiotherapeutin durch. Von 2005 bis 2018 arbeitete sie mobil als selbstständige Physiotherapeutin und seit 2018 in eigener Praxis in Wiesbaden.
In ihrer langjährigen Arbeit als Physiotherapeutin und mit ihrem großen Spektrum an Fortbildungen, bereitet es ihr sehr große Freude, mit ihren Kunden gemeinsam ganzheitlich ihre gesunde Mitte zu finden.