

# TRAU DICH ...DU SELBST ZU SEIN

Einzelbegleitete Exerzitien

ILANZER DOMINIKANERINEN  
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung  
Bildung  
Besinnung

- WAS** Trau dich ... du selbst zu sein
- WER** Daniela Grella und Marlis Flepp
- WANN** Freitag, 3. Mai 2024 bis Sonntag, 5. Mai 2024
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# TRAU DICH ... DU SELBST ZU SEIN

Bist du bereit, auf eine Reise mit dir selbst zu gehen?



**WAS** Mit diesem zweitägigen Seminar sprechen wir Frauen an, die noch mehr möglich machen wollen – mit und in ihrem Leben. Frauen, welche offen für Inspiration und neugierig auf neue eigene Pfade sind.

Wir bieten den Rahmen und den Raum für deine Ich-Zeit. Du legst deinen eigenen roten Faden aus – wir setzen die Impulse, vermitteln Wissen zur Selbstfürsorge, Resilienz und Bewusstseinsweiterung und ermöglichen dir somit einen Transfer in den Alltag.

Bist du bereit

- dich auf die Spuren deiner Selbst zu begeben?
- deinen Entdeckerinnen-Geist zu wecken, um wirklich hinzuschauen, was bereits alles da ist?
- dir eine Aus-Zeit zu schenken, in die Selbstreflexion zu gehen und
- Antworten zu finden, wie du deine Zukunft sinnerfüllt und zufrieden gestalten kannst?

**WER** Daniela Grella, dipl. gestalt-pädagogische und systemische Beraterin/Coach, MA Resilienz-Trainerin/Coach, in selbständiger Praxis. [daniela-grella.com](http://daniela-grella.com)  
Marlis Flepp, Organisationsentwicklerin mit gestalt-systemischem Hintergrund, Biografiearbeit, Betriebsökonomin FH, selbständig mit [beFRIEDen.marlis-flepp.com](http://beFRIEDen.marlis-flepp.com).

Zielpublikum: Ein Seminar für Frauen

**WANN** Freitag, 3. Mai 2024, 14 Uhr bis Sonntag, 5. Mai 2024, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 520, exkl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten  
Mindestens 10, maximal 14 Teilnehmende

**WEITERES** Anmeldung an: Marlis Flepp: +41 (0)78 898 72 97, [info@marlis-flepp.com](mailto:info@marlis-flepp.com)  
Seminar nur mit Übernachtung möglich  
Weitere Infos unter [marlis-flepp.com](http://marlis-flepp.com)