



Schwäbische Bauernschule  
Bad Waldsee

Bildungshaus des Landesbauernverbandes  
in Baden-Württemberg e.V.

Frauenbergstraße 15  
88339 Bad Waldsee  
Telefon: +49 (0)75 24 40 03-0  
Telefax: +49 (0)75 24 40 03-33

bauernschule@lbv-bw.de  
www.schwaebische-bauernschule.de

# Midlifepower

*Ein Seminar für Frauen in der Lebensmitte,  
die ihr Strahlen wiederentdecken wollen*

Sie haben schon eine Menge Lebenserfahrung gesammelt, viel erreicht und doch hat Ihnen das Leben ein paar „Dellen“ und „Kratzer“ zugefügt. Sie sind stolz auf das, was Sie bisher erreicht haben und stellen sich dennoch die Frage, ob das wirklich schon alles war? Dann ist genau jetzt Ihre Zeit gekommen!

Wenn Sie nicht nur funktionieren, sondern wieder ein großartiges Leben führen wollen, das zu Ihnen passt, dann können Sie in unserem Seminar „Midlifepower – für Frauen in der Lebensmitte“ im Kreis von gleichgesinnten Frauen ihre Lebensenergie aktivieren und Ihr Strahlen neu entfalten.

Gemeinsam wollen wir einen Boxenstopp einlegen, das Bisherige würdigen und herausfinden was es braucht um Lebenabschnitte abzuschließen.

Damit wir unser Strahlen wieder neu entfachen, lassen wir uns von Expertinnen in die Welt der Körperarbeit und des Ausdruckstanzes entführen und von einer Visagistin zu einem schönen Wohlfühlgefühl inspirieren.

*Freuen Sie sich auf ein Genuss-Wochenende und neue Seelen-Power.*

<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 31.05.24; Start: 11:00 Uhr bis Samstag, 02.06.24; Ende: 12:30</b>
<b>Ort:</b>	Schwäbische Bauernschule, Bad Waldsee
<b>Leitung:</b>	Ivanka Seitz, Schul- und Geschäftsleitung, Bad Waldsee
<b>Referentinnen:</b>	Sabine Jung-Baß, Systemische Coachin u. Prozessberaterin, Meckenbeuren Bianca Kummer, Tanzpädagogin u. -therapeutin, Choreographin Ingrid Wölflingseder, Unternehmerin Bad Waldsee Cornelia Sittner, Visagistin u. Filialeiterin Bittel, Bad Waldsee Constanze Jedelhauser, Kosmetikerin/Visagistin, Bad Waldsee
<b>Seminargebühr:</b>	350,00 €/ Person inkl. Verpflegung, im Einzelzimmer
<b>Anmeldung:</b>	<b>bitte bis spätestens 30. April 2024</b>

## PROGRAMM

### Freitag, 31. Mai 2024

- 10:00 Uhr Come together mit Imbiss
- 11:00 Uhr **Seminareinführung und Kennenlernen**  
Referentinnen: Ivanka Seitz, Sabine Jung-Baß
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Boxenstopp Teil 1: Entdeckungsreise zu meinem ICH**  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 14:30 Uhr **Boxenstopp Teil 2: Was hat das Leben mit uns gemacht**  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:30 Uhr **Ausdruckstanz - Die Vielfalt unserer Lebendigkeit entdecken**  
Referentin: Bianca Kummer
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr **Anziehend & Spitze – Wie Dessous unser Selbstbewusstsein stärken**  
Referentin: Ingrid Wölflingseder

### Samstag, 01. Juni 2024

- 07:00 Uhr **Me-Time beim Laufen: die Natur, der See und ich**  
Referentin: Ivanka Seitz
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Power-Tankstelle: Entdeckungsreise zu den persönlichen Stärken**  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 10:00 Uhr Kaffeepause
- 10:30 Uhr **Power-Tankstelle: Verbindung zu meinen persönlichen Stärken herstellen**  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr **Einführung in die IKIGAI Methode – meinen Lebenswert ergründen**  
Was ist meine Passion, Profession, Mission und Berufung?  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 14:30 Uhr Kaffeepause
- 15:00 Uhr **Das Prinzip des Körpermutes**  
Referentin: Sabine Jung-Baß
- 16:30 Uhr **Meine persönliche Power-Zeit gestalten**  
Referentin: Ivanka Seitz
- 18:00 Uhr Abendessen
- Ab 19:30 Uhr **Lounge Time – Bei Kerzenschein gemeinsam entspannen und genießen**

### Sonntag, 02. Juni 2024

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Die Welt ein bisschen schöner machen – und mit mir anfangen!**  
Referentin: Cornelia Sittner und Constanze Jedelhauser
- 12:00 Uhr **Wegbeschreibung zur Midlifepower und Seminauswertung**  
Referentinnen: Ivanka Seitz, Sabine Jung-Baß
- 12:30 Uhr Mittagessen und Abreise