

Organisatorisches

In der Pfingstwoche 2026

25. - 29. Mai 2026

Beginn ist am **Pfingstmontag** um 16:00 Uhr
Ende am Freitag nach dem Mittagessen.

Seminarort: Seminarhotel Jonathan
83339 Chieming, Kellerstr. 5

<https://www.jonathan-seminarhotel.de>

Übernachtung mit köstlicher vegetarischer Vollverpflegung im DZ 112 € und 142 € im EZ.

ACHTUNG: Bitte frühzeitig reservieren. Es stehen nur begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung.



Seminarbeitrag und Anmeldung

550 € pro Person;

Es gilt ein Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Überweisung bis zum 15. Januar 2026, Der Seminarbeitrag ist dann 499 € pro Person.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Email bei den Trainerinnen an. Ihr Platz ist sicher gebucht mit Erhalt der Anmeldebestätigung.

DAS KLEINGEDRUCKTE Aufgrund unseres Vertrages mit dem Hotel Jonathan berechnen wir bei Absage bis 12 Wochen vor Seminarbeginn 10% der vereinbarten Summe; bis 8 Wochen vorher 20%, bis 4 Wochen vorher 45% und ab 4 Wochen vorher 70%. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z. B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne und ohne weitere Kosten eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als zwölf Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlung wird dann selbstverständlich zurück überwiesen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den TrainerInnen:



Karoline Bitschnau-Dellamaria, Lofer

Promovierte Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Coach, Autorin, Speakerin, Ausbildung in Yager-Code und Hypnose.

Als Trainerin möchte ich einen Rahmen bieten, wo lustvolles, fröhliches Lernen stattfinden kann. Mir ist wichtig, Frauen zu inspirieren, zu ermutigen und zu stärken. So können wir immer leichter ein selbst-bestimmtes Leben führen und zu einer friedvolleren Welt beitragen.

Kontakt:

Tel. +43(0)676-38348 18

info@akademie-bitschnau.at
www.akademie-bitschnau.at



Esther Gerds Stockdorf bei München

Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Mediatorin BM, Havening Practitionerin, Ausbildung in Yager-Code.

Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Havening-Praktikerin möchte ich Frauen unterstützen, Zugang zu ihrem uneingeschränkten Potential und Ihrer Stärke zu finden. Mir ist wichtig, dass Frauen spielerisch und achtsam ihre Wirk-samkeit (und Power) für eine bessere Welt entfalten können.

Kontakt:

Tel. +49(0)177-7412574

kontakt@empathy-first.com
www.empathy-first.com

Kraftvoll und frei

Frauentage im Chiemgau



Entdecke deine innere Stärke, Leichtigkeit und Lebenskraft



Innere Kraftquellen aktivieren

Fühlst du dich manchmal erschöpft, festgefahren oder unsicher, wie du dein Leben wirklich in Freude und Kraft gestalten kannst?

Dann gönn dir diese besonderen Tage im wunderschönen Seminarhotel Jonathan am Chiemsee – gemeinsam mit Frauen, die wie du auf der Suche nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude sind.



Das Seminarhotel Jonathan

Methoden und Inhalte

Wir arbeiten mit Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation, ergänzt durch sanfte Methoden wie Selbsthypnose, Havening, Yager-Code, Arbeit mit dem inneren Kind und Glaubenssätzen. Bewegung, Yoga, Natur, Musik und Tanz unterstützen dich zusätzlich dabei, dich mit deiner Kraft zu verbinden.

Dabei profitierst du von den Highlights aus über 25 Jahren Trainingserfahrung – gebündeltes Wissen und wirksame Werkzeuge für dein Leben.

Was dich erwartet...

- **Neue Energie und Gelassenheit** – souverän bleiben in stressigen Situationen.
- **Alte Muster loslassen** – Glaubenssätzen hinter dir lassen, die dich klein halten.
- **Freude am Leben** – Leichtigkeit und Lebensmut in deinen Alltag holen.
- **Verbundenheit unter Frauen** – ehrlicher Austausch und gegenseitig Stärkung.
- **Lernen und Wachsen** – die Haltung der GFK praktisch leben und vertiefen.
- **Macht und Magie von Sprache** – finde Ausdruck für das, was dir wirklich wichtig ist.

Mit einer Mischung aus Impulsen, praktischen Übungen und Raum für deine persönlichen Themen begleiten wir dich. Humor, Leichtigkeit und Tiefe haben dabei gleichermaßen Platz.

Für wen ist das Seminar?

Dieses Seminar ist für dich, wenn du ...

- schon eine Einführung in die GFK besucht hast und dein Wissen vertiefen willst
- dir mehr **Klarheit, Gelassenheit und Selbstvertrauen** wünschst,
- Freude daran hast, dich weiterzuentwickeln,
- dich nach **echter Verbindung mit anderen Frauen** sehnst
- und Lust hast, deine innere Kraft neu zu entdecken.

*"Life is short, break the rules.
Forgive quickly, kiss slowly,
love truly, laugh uncontrollably,
live with gratitude and peace in your heart."*

Cat Gilliam

Am Ende des Seminars wirst du ...

- mutiger und gelassener in dein Leben schauen
- besser mit dir selbst verbunden sein
- dich freier fühlen von alten Mustern
- deine eigenen Bedürfnisse klarer spüren
- voller Inspiration nach Hause gehen
- kraftvoller deine Ziele verfolgen und umsetzen



Am Chiemsee

Buchempfehlung



Brené Brown ist Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, Texas. Seit dreizehn Jahren erforscht sie die Themen Verletzlichkeit, Scham, Authentizität und innere Stärke.