

Zur Quelle unserer inneren Stärke

Wochenendkurs mit Sabine Jaenicke & Ursula Richard
Achtsamkeitszentrum, 1. bis 2. November 2025

An diesem Frauenwochenende wollen wir uns bewusst der Energie unserer Ahninnen zuwenden. Wir sehen uns in Verbindung mit all den Frauen vor uns – und nach uns. Ihre Stärke und ihre Visionen sind ebenso in uns wie ihre nicht gelebten Träume. Wir wollen genau hineinhorchen, um ihre Botschaften deutlicher zu verstehen, wollen Herz und Geist immer mehr befreien von Glaubenssätzen und Gewohnheiten, die uns eher im Weg stehen. Ganz wichtig ist dabei die Frage: Welche Geschichte erzähle ich mir? Welche Geschichte über meine Mutter, meine Großmütter? Welche Realität erschaffe ich mir immer wieder neu? Und gibt es eine Möglichkeit, diese zu wandeln?

Gemeinsam wollen wir einen heilsamen und sicheren Raum schaffen, miteinander und füreinander da sein und die Quelle unserer inneren Stärke berühren. Im Austausch nähren wir unser Verbundensein und in der Stille „begegnen wir uns an der Quelle, in jedem Augenblick des Lebens.“

Samstag: 01.11.25, 9:30 Uhr-16:30 Uhr

Sonntag: 02.11.25, 9:30-16:30 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum München,
Treffauerstr. 19, 81373 München
([Wegbeschreibung](#))

Kosten: 40 Euro / 20 für AZ-
Unterstützerinnen

Nicht vergessen: Ein vegetarisches
Mittagessen für ein Büffet mitbringen!

Praxis: geleitete und stille Sitzmeditationen,
Inspirationsvorträge, achtsamer Austausch
(auch in 2-er und 3-er-Gruppen)
Erdberührungen, Tiefenentspannung und
unterstützendes Miteinandersein.



**Maximal 18 Teilnehmerinnen. Teilnahme an beiden Tagen ist erwünscht.
Anmeldung bitte [hier](#)**