

Frische  
Meeresluft

Neue  
Energie

12  
Frauen

Inspirierende  
Gespräche

*Der beste Start  
ins neue Jahr*

Gemütliches  
Hotel

Leckeres  
Essen

Kreatives  
Programm

Ent-  
spannung

Zugang zur  
Dünen-  
Therme

Katja  
Lieber



„UNSER LEBEN IST DIE GESCHICHTE  
UNSERER BEGEGNUNGEN.“

ANTON KNER

### *Ihre Organisatorin und Referentin*

Vor 30 Jahren bin ich das erste Mal als „Reiseleiterin“ mit einer Gruppe „auf Tour“ gegangen. Danach folgten viele **Gruppenreisen** für Kinder, Jugendliche und Familien.

Als Dipl.-Sozialpädagogin beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit der Frage wie Lebenszufriedenheit und Work-Life-Balance für Kinder und Erwachsene gut gelingen kann.

Mich interessieren daher Themen wie Resilienz, Neurowissenschaften, Stress- und Glücksforschung.

Seit einigen Jahren gebe ich meine Erkenntnisse in Workshops, Beratungen und jetzt bei bei dieser „Wochen-Brise“ weiter. Dabei fließen meine Fort- und Weiterbildungen für NLP, Stressmanagement und meine kreative Ader für Gesang, Schreiben, Gestalten und Theater mit ein.

Katja Lieber – Dipl.-Sozialpädagogin &  
Fachkraft für Stressmanagement

**Lieber Fortbildungen & Beratung**

Hoyer Bogen 9a  
21224 Rosengarten

☎ 0157 555 416 19  
✉ info@katjalieber.de



LIEBER  
FORTBILDUNGEN  
& BERATUNG



05.01.  
bis  
09.01.2026

*Workshop  
für Frauen*

„Jahres-Rückblick  
und Jahres-Ausblick  
mit Meeresbrise“



Anmeldung bis 15.10.2025

## 12 Frauen zum Jahresstart am Meer- Das kann doch nur gut werden, oder?

Um im Alltag gesund zu bleiben, benötigt man ein funktionierendes System der **Selbstfürsorge**. Viel zu oft sparen wir uns diese Zeit und finden uns im Hamsterrad des Alltags wieder.

Aus dem **Stressmanagement** ist bekannt, dass wir den größten Einfluss auf unseren Stresslevel bei der Planung und Analyse der möglichen Stressoren haben.

Deshalb setzt dieser Workshop am Anfang des Jahres an. In dieser Woche wird das Selbstfürsorge-System durch vielfältige Methoden aktiviert, unsere individuellen Krafträuber und Stressfallen entlarvt und durch **Energie-Ressourcen** gestärkt.

↪ Eine **Wohlfühl-Woche** als kräftigender Start ins Jahr!

## Rahmenprogramm 05.01. - 09.01.2026

**Montag Tag 1** 13-17 Kennenlernen der Frauen am Meer und mehr!

**Dienstag Tag 2** 9-12 Entspannt ins Jahr  
12-13 Gemeinsames Mittagessen  
13-17 Kreativer Rückblick auf 2025  
19 Uhr Spieleabend

**Mittwoch Tag 3** 9-13 Krafträuber und Kraftquellen  
13-17 Freier Nachmittag für schwimmen, Sauna, ...  
19 Uhr Essen Restaurant Deichkind

**Donnerstag Tag 4** 9-12 Schreib- und Mal-Werkstatt  
12-13 Gemeinsames Mittagessen  
13-17 Kreativer Ausblick auf 2026

**Freitag Tag 5** 9-12 Rückblick auf die Woche - innere Standort-Bestimmung  
12 Uhr Ende und Abschied

Weitere Informationen finden Sie auf [katjalieber.de/workshop](http://katjalieber.de/workshop)

## Die Workshop-Woche beinhaltet:

- ✓ Organisation & Durchführung der Workshops
- ✓ Tagungsraum sowie Snacks und Getränke
- ✓ Essen zum Mittag (außer Mittwoch)

Preis: 550 Euro\*

10 % Rabatt Bis 05.07.2025

## Bitte eigenständig organisieren:

- 1 die Anreise zum Workshop
- 2 die Buchung der Wohlfühl-Unterkunft: Übernachtung, Frühstück & Abendessen am MI

Einzelzimmer: 564,60 €      StrandGut Resort  
 Doppelzimmer: 394,60 €      Am Kurbad 2  
 25826 St. Peter Ording  
 Tel: 04863 99990

## Gerne unterstütze ich Sie bei der Suche nach Fahrgemeinschaften oder einer Partnerin für ein DZ.

\*Stornierungsregelung:  
Bis zum 15.10.2025 = kostenfrei  
Bis zum 30.11.2025 = 80 % zurück  
Bis 2 Tage vor Beginn = 50 % zurück