



**Katrin Riediger**  
Dozentin und  
Personal Coach

„Die Welt ist, was Du von ihr denkst“

## Die Seelendusche

**Monatliche Erlebnis-Abende für berufstätige Frauen, Gründerinnen und Jungunternehmerinnen, um die tägliche Routine der Gedankenhygiene zu erfahren, erlernen und zu üben.**

Für alle selbstverständlich ist das tägliche Zähneputzen, die Dusche, die Haut- und Haarpflege. Wir werden immer bewusster im Umgang mit unserem Körper. Wir fasten, entgiften, entschlacken und führen uns Super Food zu, trinken gesunde Smoothies, leiten Schwermetalle aus oder machen Darmreinigungen.

Doch wer kümmert sich um die Seelenhygiene? Wer befreit sich von alten Konditionierungen, unnützen Glaubenssätzen oder hinderlichen Lebenskonzepten? Kaum einer lässt seiner Seele oder seinem Geist eine reinigende Fastenkur zu Gute kommen. Belastendes Kopfkino, ewig kreisende Gedanken oder ein ständiges Stimmenrauschen behindert uns, wenn wir ein freies und erfolgreiches Leben in allen Bereichen führen wollen.

Magengeschwüre, Kopfschmerzen, Burnout und viele andere Krankheiten sind Auswirkungen der mangelnden Hygiene unserer Seele. Im Business kann es den Erfolg verhindern, den wir uns so wünschen.

### **Wie können wir nun hier den Ballast abwerfen?**

Bei den monatlichen Treffen der „Seelendusche“ erfahren Sie, wie das tägliche Zähneputzen für unseren Kopf und unser Herz funktioniert. Wir Frauen sind unter uns, im geschützten Rahmen, so dass wir den Panzer, den wir im Business oft tragen (müssen?), fallen lassen und uns mit Spaß und Forschergeist auf die Suche nach unserem wahren Ich und dessen Potentialen machen können.

Nach einer Einführung geht es gleich praktisch los. Mit der Methode „THE WORK“ von Byron Katie haben wir ein wunderbares Tool, das wir **täglich** für unsere gesunde „Gedankenwäsche“ einsetzen können. Wir überprüfen unsere Gedanken und schauen uns Konzepte und Konditionierungen an, die unser persönliches Wachstum und Erfolg im Business verhindern. Hinderliche Gedanken, wie „ich bin nicht gut genug“, „ich muss perfekt sein“ oder „ich habe es nicht verdient (so viel zu verdienen)“ werden aufgedeckt und untersucht. Wir erkennen unmittelbar die Wahrheit hinter diesen Gedanken, so dass unsere Potentiale und Stärken zu Tage kommen und von nun an kraftvoll und kreativ für Lösungen eingesetzt werden können.

**Wir treffen uns am 16.03.2018 um 19:00 Uhr im**

**Seminarraum Lebens.t.traum, Meggendorferstr. 7, 83043 Bad Aibling**

Beitrag für den Abend: 10,- Euro – Angeboten werden Tee, Wasser und Snacks

### **München**

Bei Interesse von mind. 6 Teilnehmerinnen finden, wenn gewünscht, Termine in München statt (Datum in Absprache mit den Interessentinnen, frühestens im April 2018)

**Ort: Bartini Café Bar, Naupliastr. 52, 81547 München an der U1 Endstation**

**Bitte verbindlich anmelden unter [kontakt@katrin-riediger.de](mailto:kontakt@katrin-riediger.de) -**

**Termine unter [www.katrin-riediger.de/seelendusche](http://www.katrin-riediger.de/seelendusche)**



**Katrin Riediger**  
Dozentin und  
Personal Coach

„Die Welt ist, was Du von ihr denkst“

## Information zur Dozentin



Die Dozentin Katrin Riediger gründete 2007 das Netzwerk NURMO – Netzwerk Unternehmerinnen Region Münchner Osten – und begleitete ein Jahrzehnt an die 1000 Frauen mit monatlichen Netzwerktreffen, Seminaren und Vorträgen, meist durchgeführt von erfahrenen externen Referentinnen.

Katrin Riediger hat in ihrem Netzwerk über das Mentoringprogramm Frauen verbunden und damit Stärken gebündelt, die zu einer besseren Außenwahrnehmung und mehr Selbstbewusstsein führten. Mit viel Fingerspitzengefühl begleitete sie die Frauen durch Unsicherheiten im persönlichen und geschäftlichen Bereich.

Ihre Ausbildung zum „Psychologischen Berater“ half ihr in dieser Zeit dabei, sich auf die Potentiale der Frauen zu konzentrieren und sie auf ihrem Weg zu bestärken und zu ermutigen.

Durch ihre eigene Selbständigkeit, die sie 2004 mit einem Schreibbüro begann und bis 2017 als erfolgreiche Webmasterin mit allen Höhen und Tiefen durchlebte, hat sie ein breites Wissen in Bezug auf die Anforderungen, die selbständige Frauen erwarten dürfen. Angefangen bei der eigenen Gründung, über den eigenen Auftritt im Internet, etlichen Werbemaßnahmen zur Kundengewinnung bis hin vor allem zur persönlichen Entwicklung kann sie sich in alle Belange der Frauen und ihrer Selbständigkeit rein denken und konkrete Hilfestellung bieten.

Durch die intensive Zeit mit ihrem Unternehmerinnen Netzwerk NURMO hat sie ihre Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen entdeckt und ihre Arbeit als Webmasterin stark reduziert, um sich direkt und persönlicher um die Belange der selbstständigen oder berufstätigen Frauen kümmern zu können.

Ihre Mitgliedschaft im internationalen Redeclub „Toastmasters“ dient ihrer eigenen Weiterentwicklung im rhetorischen Bereich und in der Ausbildung von Führungsqualitäten, die sie auch bei der Arbeit mit Frauen einsetzen kann.

Heute bietet Sie Workshops und Einzelberatungen vor allem für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen an.

Diese können on- und offline bei ihr über ihre Webseite [www.katrin-riediger.de](http://www.katrin-riediger.de) gebucht werden.