



ONLINE FSB-Wintercamp

«Frauen lassen Frauen nicht im Regen stehen»
Julia Onken: Institution für Bildung und Begegnung

Sonntag 04. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend Selbstgespräche, Körpersprache, Emotionen - selbst unsere Sehnsüchte und Sorgen bringen sich zum Ausdruck. Wir erforschen unsere innere Stimme, verbinden uns mit unserem Herz, für eine klare und wertschätzende Kommunikation. Irene Fehr	
Montag 05. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Trauer verstehen: Schreibend zu innerer Ruhe Trauer begegnet uns immer wieder – als Schmerz, Wehmut oder Erschöpfung. Jeder Mensch trauert anders. In diesem Seminar verstehen wir Trauer als natürlichen Prozess des Wandels und erforschen sie schreibend – auch jenseits von Abschieden durch den Tod. Helene Inderbitzin	
Dienstag 06. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen stetig – Veränderungen werden schneller und komplexer. Dieser Seminartag bietet Ihnen praxisnahe und sofort anwendbare Strategien, um innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag zu stärken. Daniela Brandenburg	
Mittwoch 07. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Biografische, kreative Schreibwerkstatt <i>Entdecke die Schätze in Dir</i> Durch kreative Schreibmethoden erforschen wir die Schätze und erfahren, dass biographisches, kreatives, Schreiben eine spannende Reise zu sich selbst ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sr. Birgit Reutemann	
Donnerstag 08. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Das innere Kind Plötzlich ist es da, das Kind in dir, das den Aufbruch will, in ein anderes Leben. Das Kind, das sich endlich zeigen darf, das gesehen werden möchte. Es wartet darauf, geliebt zu werden. Die ersten Jahre der Kindheit prägen den Menschen, was er daraus macht, liegt wesentlich an ihm. Gertraud Deisenrieder	
Freitag 09. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Neue Wege beschreiten <i>Sich erkennen und entfalten</i> Biografie-Workshop für Frauen, die all ihre Facetten, verborgenen Talente und ihr volles Potenzial entdecken möchten. Mit neuen Erkenntnissen starten Sie bewusst, mutig und authentisch in frische Lebenswege – Schritt für Schritt. Jetzt! Nadine Eichenberger	

Wintercamp: CHF 48.- pro Workshop

online FSB-Wintercamp

Kommunikation mit Herz – authentisch, klar und wertschätzend

Selbstgespräche, Körpersprache, Stimmung, Emotionen – selbst unsere Sehnsüchte, Hoffnungen und Sorgen bringen sich (unbewusst) zum Ausdruck – auch wenn wir nichts sagen, senden wir Signale. In diesem Seminar erforschen wir unsere innere Stimme, verbinden uns mit unserem Herz und unseren Bedürfnissen, für eine klare und wertschätzende Kommunikation – mit sich selbst und mit anderen.

Lernziel	• Eigene Herzverbindung stärken • Bewusstwerden von verschiedenen «Sprachen» von Wertschätzung • Klarheit über eigene Werte und Bedürfnisse • Erkennen der inneren Dialoge und Verhaltensmuster
Themen	• Persönliche Werte und Bedürfnisse klären und in Kommunikation integrieren • Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, empathisches Verhalten • 5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman • Feedback geben und empfangen, Umgang mit Kritik • ICH – DU – WIR, Dialogdreieck • Innere Antreiber und Motivatoren, wie rede ich eigentlich mit mir? • Herz-Bauch-Verstand, oder wie treffe ich Entscheidungen?
Methoden	• Impulsreferate • Wissensvermittlung • Kreative Methoden • Achtsamer Austausch in der Gruppe • Persönliche Reflexion und Transfer in den Alltag
Datum / Zeit	Sonntag, 04. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Irene Fehr, Sozialpsychologische Beraterin FSB, Coach, Dozentin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

✓ Kommunikation mit Herz – authentisch, klar und wertschätzend ✓ Trauer verstehen – schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag	✓ Biographische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten
--	--

online FSB-Wintercamp

Trauer verstehen: Schreibend zu innerer Ruhe

Trauer ist keine Krankheit, sondern eine menschliche Erfahrung, die uns immer wieder auf unserem Lebensweg begegnet. Sie zeigt sich in vielen Formen – als stille Wehmut, als tiefer Schmerz, als Erschöpfung oder als leises Vermissen. Jeder Mensch erlebt Trauer anders, und doch verbindet uns das Bedürfnis, in dieser Zeit verstanden und getragen zu werden. Wir widmen uns der Trauer als einem natürlichen Prozess des Wandels. Wir erforschen, wie Verlust zum Teil unseres Lebens werden kann, ohne uns zu lähmen. Durch biografisches Schreiben, achtsame Begegnung und den Austausch in der Gruppe entsteht Raum, um eigene Erfahrungen zu würdigen und neue Perspektiven zu finden. Wir wollen die Trauer nicht verdrängen, sondern ihr mit Offenheit und Respekt begegnen. Denn wer der Trauer einen Platz gibt, entdeckt oft auch neue Lebenskraft, Verbundenheit und innere Ruhe.

Lernziel	• Trauerprozesse und individuelle Trauerwege erkennen und annehmen • Die Phasenmodelle von Verena Kast, Kübler-Ross und Bonanno kennenlernen • Schreiben als Kraftquelle in der Bewältigung von Verlust nutzen
Themen	• Wie Trauer unser Leben verändert - von Schock, Abschied und Neuorientierung • Die Dynamik der Trauer - Phasenmodell nach V. Kast • Das Modell von Elisabeth Kübler-Ross • George A. Bonannos Ansatz • Traueraufgaben nach J.W. Worden • Trauerinseln, Trauer und die Mitmenschen • Wie Schreiben hilft, Gefühle zu ordnen und auszusprechen • Selbstfürsorge und kreative Ausdruckswege zur Stärkung in der Krise
Methoden	• Impulsreferate • Wissensvermittlung • Kreative, biografische Schreibübungen • Achtsamer Austausch in der Gruppe • Reflexion und Selbstfürsorgeübungen
Datum / Zeit	Montag, 05. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauenseminar Bodensee
Leitung	Helene Inderbitzin, Coach, Schreibpädagogin, Ausbilderin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|---|---|

online FSB-Wintercamp

Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag...

...für alle, die sich vom stressigen Alltag nicht unterkriegen lassen wollen

Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen stetig – Veränderungen werden schneller und komplexer. Dieser Seminartag bietet Ihnen praxisnahe und sofort anwendbare Strategien, um die innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag zu stärken.

Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Methoden Belastungen besser bewältigen, Stress reduzieren und Ihre Energie gezielt einsetzen können. So bleiben Sie auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig und ausgeglichen.

Ein Tag erfüllend mit Inspirationen, praktischen Tipps und dem einen oder anderen Aha-Moment!

Lernziel	• Stresssituationen bewusster und gelassener begegnen • Herausforderungen mit innerer Ruhe meistern • Mit einer Prise Humor dem alltäglichen Wahnsinn souverän entgegentreten
Themen	• Eigene Stärken erkennen und gezielt fördern • Blinde Flecken entdecken und besser verstehen • Erkennen, dass das eigene Handeln einen Unterschied macht • Selbstentwertung stoppen – Selbstfürsorge stärken • Eigene Ressourcen aktivieren und nutzen • Belastungen bewusst angehen – Wege finden, die sich leichter anfühlen • Humor als Ressource im Alltag einsetzen
Methoden	• Kurze Impulsreferate • Kreative Methoden • Austausch untereinander • Selbstreflexion
Datum / Zeit	Dienstag, 06. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Daniela Brandenburg, Dipl. Psych. Beraterin FSB / Zert. Resilienztrainerin - Coach HBT Zert. SVEB 1-3 Ausbilderin / Dipl. Lachyoga-Leiterin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag... | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|--|---|

online FSB-Wintercamp **Entdecke die Schätze in dir** **Biographische, kreative Schreibwerkstatt**

Jede Lebensgeschichte ist einmalig und birgt eine Vielfalt an Lebens- Erfahrungs- und Glaubensschätzen, die oft in Vergessenheit geraten sind. Durch kreative Impulse und Schreibenanlässe heben wir die Schätze und erfahren, dass biographisches, kreatives, Schreiben eine spannende Reise zu sich selbst ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Lernziel	• Die eigene Lebensgeschichte im Rückblick verstehen lernen • Die Potentiale aus der eigenen Lebensgeschichte entdecken und heben • Durch Selbsterkenntnis und Schreiben den Selbstkontakt stärken
Themen	• Kindheit und frühe Erinnerungen • Bedeutende Beziehungen und Begegnungen • Wichtige Lebensentscheidungen und Wendepunkte • Lebensphilosophie und Werte • Achtsamkeit und Selbstkontakt
Methoden	• Impulsreferat • Arbeit an der Lebenslinie und am Lebensbaum • Kreative Schreibmethoden • Austausch in der Gruppe
Datum / Zeit	Mittwoch, 07. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Schwester Birgit Reutemann, Dipl. Biographie-Schreibpädagogin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag... | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|--|---|

online FSB-Wintercamp

Das innere Kind

«In den ersten fünf Lebensjahren eines Kindes wird das Drehbuch des Lebens geschrieben!» Die Kindheit prägt das Leben eines Menschen. JA, das ist so, denn ein Kind hat wenig Einfluss auf diese ersten Lebensjahre.

Trotzdem bestimmen sie nicht sein Schicksal. Diese Jahre liefern viel Stoff für das spätere Leben, was der Mensch daraus macht, das liegt hauptsächlich an ihm. «Deine Lebensgeschichte ist Dein Reichtum».

Das traurige und verletzte Kind in Dir wartet darauf, endlich erlöst zu werden, geliebt und angenommen zu sein.

Das freie innere Kind wartet darauf endlich leben zu dürfen, es ist da – in jedem Menschen.

Das innere Kind will den Aufbruch in ein anderes Leben und Sie?

Lernziel	• Archetypische Gestalten • Einblick in die Entwicklungspsychologie • Eigene Verhaltensmuster durchschauen • Das freie Kind in mir entdecken, erkennen und erleben
Themen	○ Wer bin ich? – Wer könnte ich sein? ○ Entwicklung von der Persona zu der Person, die ich wirklich bin. ○ die Geschichte vom Ton • lebensverhindernde Glaubenssätze, Prägungen erkennen und verändern. • dabei die eigenen Entwicklungen verstehen – neu Stellung beziehen und im Heute erwachsen, selbstbestimmt und selbstbewusst zu leben –NACHZUREIFEN. • das göttliche Kind als archetypische Gestalt
Methoden	• Impulsreferate - Wissensvermittlung • Gruppenarbeit • Kreative Methoden • Wertimagination nach Prof. Dr. U. Böschemeyer
Datum / Zeit	Donnerstag, 08. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Gertraud Deisenrieder, SVEB1-Zertifikat, Workshop leiten zum Thema Wechseljahre, Therapeutisches Schreiben
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspiration und Methoden für den entspannten Alltag | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|---|---|

online FSB-Wintercamp

Neue Wege beschreiten

Ein inspirierender Biografie-Workshop für Frauen, die bereit sind, ihre vielfältigen Facetten, Talente und ihr Potenzial in sich zu entdecken. Durch tiefgehende Reflexion und neue Einsichten gewinnen Sie an Selbstvertrauen, bewusst, mutig und authentisch neue Lebenswege zu beschreiten – Schritt für Schritt. Jetzt ist der Moment, Ihren Weg in eine Zukunft voller neuer Möglichkeiten zu lenken.

Lernziel	• Die Vielfalt der eigenen Persönlichkeit erkennen • Raum für Herzenswünsche und visionäre Ideen schaffen • Zukunftsperspektiven und erste Umsetzungsschritte definieren
Themen	• Wesentliche Gesetzmäßigkeiten der Lebens-Jahrsiebtel • Wertebewusstsein – Lebenswerte im Zentrum • Facettenvielfalt der Persönlichkeitsaspekte • Aktuelle eigene Lebensrealität • Ideenwerkstatt: Breites Spektrum an neuen Möglichkeiten • Umgang mit Ängsten • Mut zur Authentizität – Mut für Entscheidungen
Methoden	• Impulsreferate • Intuitive Selbstanalyse mit kreativen Schreibmethoden • Austausch und Inspiration in der Gruppe
Datum / Zeit	Freitag, 09. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Nadine Eichenberger, Dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag...	✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten
--	---



ONLINE FSB-Wintercamp

«Frauen lassen Frauen nicht im Regen stehen»
Julia Onken: Institution für Bildung und Begegnung

Sonntag 04. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend Selbstgespräche, Körpersprache, Emotionen - selbst unsere Sehnsüchte und Sorgen bringen sich zum Ausdruck. Wir erforschen unsere innere Stimme, verbinden uns mit unserem Herz, für eine klare und wertschätzende Kommunikation. Irene Fehr	
Montag 05. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Trauer verstehen: Schreibend zu innerer Ruhe Trauer begegnet uns immer wieder – als Schmerz, Wehmut oder Erschöpfung. Jeder Mensch trauert anders. In diesem Seminar verstehen wir Trauer als natürlichen Prozess des Wandels und erforschen sie schreibend – auch jenseits von Abschieden durch den Tod. Helene Inderbitzin	
Dienstag 06. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen stetig – Veränderungen werden schneller und komplexer. Dieser Seminartag bietet Ihnen praxisnahe und sofort anwendbare Strategien, um innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag zu stärken. Daniela Brandenburg	
Mittwoch 07. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Biografische, kreative Schreibwerkstatt <i>Entdecke die Schätze in Dir</i> Durch kreative Schreibmethoden erforschen wir die Schätze und erfahren, dass biographisches, kreatives, Schreiben eine spannende Reise zu sich selbst ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sr. Birgit Reutemann	
Donnerstag 08. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Das innere Kind Plötzlich ist es da, das Kind in dir, das den Aufbruch will, in ein anderes Leben. Das Kind, das sich endlich zeigen darf, das gesehen werden möchte. Es wartet darauf, geliebt zu werden. Die ersten Jahre der Kindheit prägen den Menschen, was er daraus macht, liegt wesentlich an ihm. Gertraud Deisenrieder	
Freitag 09. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Neue Wege beschreiten <i>Sich erkennen und entfalten</i> Biografie-Workshop für Frauen, die all ihre Facetten, verborgenen Talente und ihr volles Potenzial entdecken möchten. Mit neuen Erkenntnissen starten Sie bewusst, mutig und authentisch in frische Lebenswege – Schritt für Schritt. Jetzt! Nadine Eichenberger	

Wintercamp: CHF 48.- pro Workshop