



## Nordsee Akademie

### Selbstbewusst in allen Kleidergrößen

„so wie ich bin“

4. und 5. Mai 2012

Sehr geehrte Damen,

große Kleidergrößen – kleine Kleidergrößen – fast jede Frau ist mit Ihrem Aussehen und Ihrer Figur unzufrieden.

Die zwei Dozentinnen Jutta Nissen und Gitta Prümm (selber XL) möchten in diesem Seminar Ihr Selbstbewusstsein stärken, egal ob XS oder XXL.

Verbessern Sie Ihren persönlichen Auftritt und gönnen Sie Ihrem Körper leichte Bewegung mit Yoga, Progressiver Muskelentspannung und Sensual fighting. Außerdem beschäftigen wir uns inhaltlich mit folgenden Themen: persönliche Schlagfertigkeit, Diätfalle, Umgang mit Stress, Fremd- und Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl.

Das Ziel ist Bewusstwerdung und Annahme meiner Selbst – „so wie ich bin.“

Wir laden Sie ein an einen schönen Ort mit guter Verpflegung, Bewegung und Entspannung.

Oke Sibbersen  
Akademieleitung

Dipl. Päd. Jutta Nissen  
Stellv. Akademieleitung  
und  
Gitta Prümm

#### Seminarbeschreibung

In diesem Seminar möchten wir uns mit den folgenden Inhalten beschäftigen

- Selbstbewusster auftreten
- Das Selbstwertgefühl stärken
- Positiver Umgang mit Stress
- Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Sich selbst annehmen
- Positives Denken
- Yoga, progressive Muskelentspannung, Sensual fighting
- Bewegung für alle Körpergrößen
- Schlagfertigkeit, Körperhaltung und sprachlicher Ausdruck

(in Theorie, mit vielen praktischen Übungen, Austausch in der Gruppe)

Der Spaß am Lernen und Ausprobieren wird dabei nicht zu kurz kommen!

#### Seminarzeiten

Freitag	14.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Samstag	09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Seminarleitung

Dipl. Päd. Jutta Nissen, Mediatorin  
Zertifizierte Rhetorik-Trainerin

Gitta Prümm  
BDVT gepr. Personaltrainerin  
Sportlizenz

Seminarpreis 170,00 Euro

Beinhaltend Vollpension  
(Kaffee, Obst oder Gebäck und Abendbrot am  
Freitag; Frühstück, Vormittagskaffee, 3-Gänge-  
Menue zum  
Mittagessen, Kaffee, Obst oder Gebäck am Samstag)  
sowie Übernachtung im Einzelzimmer und  
Seminargebühren.

Bitte nehmen Sie eine Wolldecke, bequeme Kleidung  
(sportliche Kleidung) und Sportschuhe mit.

Teilnehmerzahl-Zahl:  
max. 18 Teilnehmer/innen

Nähere Informationen unter

Telefon 04662 8705 0 oder  
[info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de)



**Nordsee Akademie**

## **Anmeldung**

**Selbstbewusst in allen Kleidergrößen  
„so wie ich bin“**

**4. und 5. Mai September 2012**

-----  
Vor- und Zuname

-----  
Straße

-----  
PLZ/Ort

-----  
Telefon / Fax

-----  
E-Mail-Adresse

-----  
Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck  
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30  
Internet: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
E-Mail: [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de)