

Zurück zu dir ~ 8 Abende für Frauen, die sich neu begegnen möchten

Für Frauen, die aufhören möchten, nur zu funktionieren, und wieder mehr bei
sich selbst ankommen wollen



Kennst du das Gefühl, immer wieder an denselben Herausforderungen
festzuhängen?

Dich nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und Verbindung zu sehnen - mit dir selbst und
anderen?

In dieser Abendreihe erwartet dich ein geschützter Raum für Wachstum, ehrlichen
Austausch und tiefere Selbsterkenntnis. Du erhältst wertvolle Impulse,
alltagstaugliche Übungen und kleine Entspannungseinheiten, die dich dabei
unterstützen, das Gelernte nachhaltig in dein Leben zu integrieren.

Für Frauen, die sich selbst besser verstehen, alte Muster lösen und ihr Leben
bewusster gestalten möchten.



Nina Hömmen

Abend 1: Donnerstag, 16 Juli 2026

Dein Nervensystem verstehen: Warum reagiere ich so, wie ich reagiere?

Lerne die Sprache deines Nervensystems kennen und verstehe, warum bestimmte Situationen Stress, Rückzug oder Überforderung auslösen.

Themen:

- Warum wir reagieren, wie wir reagieren
- Trigger erkennen und verstehen
- Stressregulation im Alltag
- Mehr Sicherheit im eigenen Körper entwickeln

Für mehr innere Ruhe, Stabilität und Selbstverständnis.

Abend 2: Donnerstag, 30 Juli 2026

Gefühle verstehen: Warum manche Emotionen so intensiv sind

Themen:

- Emotionen regulieren statt wegdrücken
- Wut, Traurigkeit und Angst verstehen
- Gefühle als Wegweiser nutzen
- Mehr emotionale Selbstfürsorge

Für mehr innere Freiheit und Lebendigkeit.

Abend 3: Mittwoch, 12 August 2026

Grenzen setzen & authentisch leben: Raus aus dem Funktionieren – hinein in deine Wahrheit.

Fällt es dir schwer, Nein zu sagen oder deine Bedürfnisse ernst zu nehmen? Gemeinsam schauen wir auf die Ursachen und entwickeln neue Wege.

Themen:

- Gesunde Grenzen setzen
- Schuldgefühle überwinden
- Perfektionismus verstehen und loslassen
- Authentisch leben statt Erwartungen erfüllen

Für mehr Selbstachtung, Freiheit und Klarheit.

Abend 4: Mittwoch, 19 August 2026

Selbstwert stärken: Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein.

Viele Frauen definieren ihren Wert über Leistung, Anpassung oder die Bestätigung anderer. Dieser Abend lädt dich ein, deinen eigenen Wert neu zu entdecken.

Themen:

- Selbstwert und Selbstannahme
- Innere Kritikerin verstehen
- Mehr Vertrauen in dich selbst entwickeln
- Eigene Bedürfnisse erkennen und würdigen

Für mehr Selbstvertrauen, Selbstannahme und innere Stärke.



Nina Hömmen

Abend 5: Dienstag, 08 September 2026

Beziehungen & Beziehungsmuster: Warum wiederholen sich meine Beziehungsmuster immer wieder?

Unsere Beziehungsmuster haben oft tiefere Wurzeln. Wenn wir sie verstehen, können wir neue Erfahrungen von Nähe und Verbundenheit schaffen.

Themen:

- Wiederkehrende Beziehungsmuster erkennen
- Bindung und emotionale Sicherheit
- Gesunde Beziehungen gestalten
- Alte Dynamiken bewusst verändern

Für erfüllendere Beziehungen und mehr emotionale Freiheit.

Abend 6: Dienstag, 22 September 2026

Beziehung zu dir selbst: Die wichtigste Beziehung deines Lebens

Dieser Abend lädt dich ein, die wichtigste Beziehung deines Lebens zu stärken – die Beziehung zu dir selbst. Egal ob Single oder in einer Partnerschaft.

Themen:

- Alleinsein und Einsamkeit verstehen
- Die Beziehung zu dir selbst stärken
- Eigene Wünsche und Werte entdecken
- Erfüllung unabhängig von einem Partner finden

Für mehr Selbstverbundenheit und innere Erfüllung.

Abend 7: Montag, 05 Oktober 2026

Spiritualität & Vertrauen: Intuition oder Angst – wie erkenne ich den Unterschied?

Ein Abend für Frauen, die sich nach mehr Vertrauen ins Leben, ihre innere Führung und den tieferen Sinn ihrer Erfahrungen sehnen.

Themen:

- Die Sprache deiner Intuition verstehen & Intuition von Angst unterscheiden
- Die Gesetze der Anziehung und die Kraft deiner Gedanken
- Lernaufgaben und Wachstum auf deinem Lebensweg erkennen
- Vertrauen in deine innere Führung im Alltag stärken

Für mehr Vertrauen, Verbundenheit und innere Gewissheit.

Abend 8: Mittwoch, 28 Oktober 2026

Ankommen bei dir: Ein Abend für das, was gerade gesehen werden möchte

Ein offener Abend für deine persönlichen Themen, Fragen und Entwicklungsschritte. Gemeinsam schaffen wir Raum für Reflexion, Austausch und neue Erkenntnisse.

Themen:

- Raum für deine aktuellen Herausforderungen & deine eigenen Fragen/ Themen
- Verbindung, Austausch und gegenseitige Unterstützung, neue Perspektiven & Impulse erhalten

Für mehr Klarheit, Verbundenheit und Vertrauen in deinen eigenen Weg.



Nina Hömmen

Diese Abende sind für dich, wenn du ...

- ✓ dich selbst besser verstehen möchtest
- ✓ alte Muster liebevoll verändern möchtest
- ✓ nach innerer Ruhe und Stabilität suchst
- ✓ erfülltere Beziehungen leben möchtest
- ✓ Spiritualität mit Bodenhaftung verbinden möchtest
- ✓ in einem geschützten, traumasensiblen Rahmen wachsen möchtest

Jeder Abend kann einzeln besucht werden oder als komplette Reihe.

Organisatorisches:

Termine:	Wochentags von 18:30 Uhr – ca. 20:30 Uhr
Ort:	in meinen Räumen (Zietenstr. 12, 26131 Oldenburg)
Teilnehmerzahl:	ca. 4-6 Personen
Investition Einzelabend:	36,00€
Investition komplette Reihe:	279,00€
Anmeldung:	per WhatsApp oder E-Mail
Inklusiv:	Handout, Übungen für den Alltag, Austausch in wertschätzender Atmosphäre, Entspannungsübungen, neue Perspektiven, traumasensible Begleitung
Bitte beachte:	Damit der Platz verbindlich für dich reserviert werden kann, ist bei Nichtteilnahme leider keine Rückerstattung des Teilnahmebeitrags möglich

Du musst nicht perfekt sein, um deinen Weg zu gehen.

Diese Abendreihe lädt dich ein, dich selbst besser zu verstehen, alte Muster zu erkennen und Schritt für Schritt mehr innere Freiheit, Selbstvertrauen und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Kennst du eine Frau, der diese Themen ebenfalls guttun würden? Dann lade sie von Herzen ein und teile diese Einladung gerne mit ihr.

Die Plätze sind bewusst begrenzt, damit ein sicherer und persönlicher Rahmen entstehen kann. Sichere dir jetzt deinen Platz.

Ich freue mich auf Dich/ Euch!



Nina Hömmen