



Zwischen Kraft & Leichtigkeit

VON ALTEN MUSTERN ZU NEUER LEBENDIGKEIT

Monatlicher Frauenkreis:

Ein Abend nur für Dich – mit Ritualen, Yoga, Körperarbeit, Face Reading und Innerer-Kind-Arbeit. Wir schaffen einen Raum, in dem Du loslassen kannst, alte Muster hinter Dir lässt und neue Kraft und Leichtigkeit entfaltest.

Gemeinsam im Kreis von Frauen – stärkend, verbindend, wohltuend.

- max. 8 Teilnehmerinnen
- jeweils mittwochs von 18.30 bis 20.30 Uhr 2026
- 07.01.; 04.02; 04.03; 15.04; 06.05.; 03.06.
- für Einsteiger geeignet

monatlich 35 Euro
verbindliche Anmeldung für
alle 6 Termine = 210 Euro

Veranstaltungsort:
Brunnenstrasse 14,
65428 Rüsselsheim

Veranstalterinnen:

Esther Dürk und Sigrid Lukosch
Anmeldung unter info@sigrid-lukosch.de
oder Esther.Duerk@gmail.com





Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden...“ (Virginia Satir)

Esther Dürk: Als Psychologin (B.Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie begleite ich gerne Frauen darin, in einem geschützten Kreis ihre Kraft und Leichtigkeit wiederzufinden und sich in echter Begegnung gestärkt zu fühlen.



Ich bin Sigrid – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gesichtleserin. Seit zwei Jahrzehnten begleite ich Menschen durch Wandel, Zweifel und Neubeginn. Dabei entdecke ich immer wieder, wie viel Mut und Freude im Leben steckt, wenn wir uns selbst erlauben, echt zu sein. Einer meiner Leitsätze: Lebensfreude beginnt da, wo wir uns nicht mehr verstellen.

- ✿ Zurück zum Ursprung: Loslassen von äußeren Rollen (Mutter, Partnerin, Beruf) und spüren: Wer bin ich jenseits davon?
- ✿ Innere Kraft: Kontakt aufnehmen mit der ureigenen Lebenskraft, die nicht durch Erwartungen oder Prägungen überdeckt ist.
- ✿ Weibliche Spiritualität: Sich mit zyklischen Kräften, Intuition und dem Körperrhythmus verbinden.
- ✿ Authentizität: Das, was im Innersten wahr und wesentlich ist, erkennen und ausdrücken.
- ✿ Selbstannahme: Die „Essenz“ wird oft als ein unversehrter Kern verstanden, der unabhängig von Verletzungen, Traumata oder Selbstzweifeln ist.

