

WWW.TOGETHERWEGROW.AT

Female Empowerment Workbook

DENN GENAU HIER BEGINNT DEIN RAUM
FÜR LEBENDIGKEIT UND SELBSTLIEBE

EVA
TOGETHERWEGROW

WACHSTUM AUF ALLEN EBENEN

Herzlich Willkommen



Liebe Schwester im Herzen,

Herzlich willkommen in diesem Raum des Loslassens.

Mein Name ist Eva, und ich freue mich, dich auf dieser kleinen Reise zu mehr Lebendigkeit, Weiblichkeit und Spiritualität begleiten zu dürfen.

Als Female Energy Coach, doch vor allem als Business Mom kenne ich das Gefühl allzu gut:

Wir kämpfen oft so stark für unser Unternehmen, unsere Familie und unsere Träume, dass wir uns selbst dabei verlieren.



Was wäre, wenn wir lernen, einige der Lasten und alten Überzeugungen loszulassen, die uns so lange begleiten?

Hier lade ich dich ein, genau das zu tun.

Von ganzem Herzen,

Eva

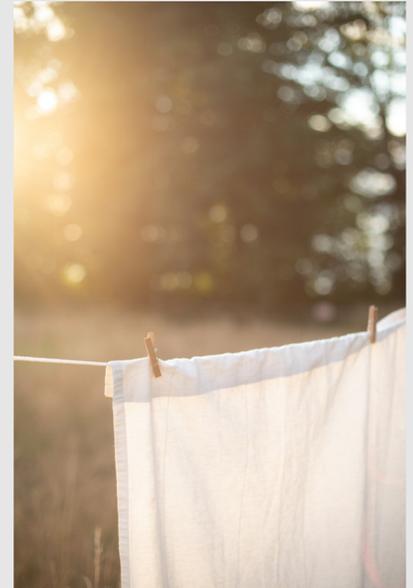
Warum Female Empowerment im Alltag zählt

Zwischen Beruf, Familie und all den Rollen, die wir ausfüllen, vergessen wir oft, dass wir selbst Raum und Zeit brauchen.

Female Empowerment bedeutet, dass du dir selbst die Erlaubnis gibst, nicht nur für andere da zu sein, sondern auch für dich selbst.

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Weg, die Hektik loszulassen, dich für liebevolle Rituale zu öffnen und dich selbst zu spüren – genau so, wie du bist.

„Jeder Moment der Achtsamkeit für dich selbst ist ein Schritt in Richtung Selbstliebe und Lebendigkeit.“



WEGWEISER FÜR WEIBLICHKEIT UND LEBENDIGKEIT
HIER FINDEST DU INSPIRIERENDE WEGWEISER, DIE DIR ZEIGEN, WIE
DU DURCH KLEINE HANDLUNGEN DEINE WEIBLICHKEIT UND DEINE
INNERE KRAFT IM ALLTAG ZUM LEUCHTEN BRINGEN KANNST.

So holst du das Beste für dich raus



Dieses Workbook ist für dich, um dir achtsame, kraftvolle Momente im Alltag zu schenken. Um das Beste daraus zu schöpfen, lade ich dich ein, liebevoll und ohne Eile vorzugehen:

Schaffe dir Raum und Zeit.

Wähle einen ruhigen Ort, vielleicht mit einer Tasse Tee und einer Kerze,
und beginne mit der bewussten Entscheidung,
dir Zeit für dich selbst zu nehmen.
Wähle intuitiv einen Wegweiser

Lass dich von dem leiten, was dich im Moment am meisten anspricht. Spüre in
dich hinein und vertraue deiner Intuition, um den passenden Impuls für den
Tag oder die Woche zu finden.

Erlebe die Wegweiser achtsam und sanft. Lausche dir!

Nimm dir Zeit und gehe jeden Wegweiser in deinem eigenen Rhythmus an.
Wenn Widerstände kommen, höre hin. Fühle
Ohne Eile, nur mit dem Wunsch, dir etwas Gutes zu tun.

Kehre immer wieder zu diesem Workbook zurück.
Nutze die Inspirationen als kleine Rückzugsorte im Alltag.
Dieses Workbook darf dich jederzeit begleiten, wenn du dir etwas Gutes tun
möchtest.

„Nimm dir liebevoll jeden Moment, den du brauchst, um dich selbst zu feiern.“

FRAGEN?

Letsgrow@togetherwegrow.at

EVA
TOGETHER WEGROW
WACHSTUM AUF ALLEN EBENEN

*Es sind die Kleinigkeiten die den Alltag
verändern und am Ende des Lebens das
Glück aufwiegen*

INHALTSVERZEICHNIS

Female Empowerment Workbook

01 - 04

EINLEITUNG

Warum tun wir, was wir tun?

07 - 09

ACHTSAMKEIT STATT HEKTIK IM MORGENRITUAL

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, kleine Momente bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Sie lädt uns ein, innezuhalten, zu spüren und uns mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.

10-11

JOURNALING

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, um Klarheit zu gewinnen und dich selbst besser zu verstehen.

12-14

AUSZEITEN IM ALLTAG

Auszeiten im Alltag sind kleine Oasen, die dir erlauben, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen

Mut wird immer belohnt

INHALTSVERZEICHNIS

Female Empowerment Workbook

15 - 17

WIR SIND ZYKLISCHE WUNDER

Indem du lernst, ihn bewusst wahrzunehmen und zu ehren, kannst du die verschiedenen Phasen für deine Kraft und dein Wohlbefinden nutzen.

18 - 22

WEITERE WEGWEISER

Es gibt viele Wegweiser, da jede Frau unterschiedliche Bedürfnisse hat. Sie ermöglichen uns, genau das auszuwählen, was uns im jeweiligen Moment am besten stärkt und verbindet.

AB 23

UNSER WEG

Über die Bedeutung unserer Geschichte und unseren gemeinsamen Weg des Wachstums und der Transformation

ACHTSAMKEIT STATT HEKTIK IM MORGENRITUAL

Wie wir unseren Tag starten entscheidet enorm wie es uns bis am Abend geht. Die Grundstimmung ist gelegt und zieht sich wie eine Farbe den gesamten Alltag durch. Umso wichtiger hier schon mit einem ersten liebevollen Lächeln zu beginnen.

- **Wegweiser:** Beginne deinen Morgen in Ruhe. Nimm dir fünf Minuten im Bad, um deinen Körper mit einer naturreinen Lotion einzucremen. Spüre die Berührung und schenke dir selbst ein Lächeln. Dieser Moment der Selbstliebe ist ein Akt der Wertschätzung für deinen Körper und deinen Geist.

„Jeder Morgen, an dem du dir Zeit für dich selbst nimmst, ist ein Geschenk der Selbstliebe.“



Female Empowerment Wegweiser

Der Morgen ist ein wertvoller Moment, in dem du deinen Tag ganz bewusst beginnen kannst. Anstatt direkt in die Hektik des Alltags zu starten, lade ich dich ein, dir ein paar Augenblicke der Achtsamkeit zu schenken. Jeder Morgen ist eine neue Gelegenheit, dir liebevolle Aufmerksamkeit zu geben, in deinem Körper anzukommen und dein inneres Gleichgewicht zu finden.

Beginne vielleicht mit einer sanften Berührung - indem du deinen Körper achtsam mit einer naturreinen Lotion pflegst und die Ruhe in diesen Momenten wirklich spürst.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass die Kraft des neuen Tages mit jedem Einatmen in dich fließen. Vielleicht kannst du auch barfuß auf den Boden treten und die Verbindung zur Erde spüren, die dir Halt und Geborgenheit gibt.

Schließe dein Ritual mit einem stillen Moment der Dankbarkeit. Erinnerung dich an etwas, das dein Herz erfüllt, und schenke dir ein paar liebevolle Worte, wie „Ich achte auf die Wunder des Tages“ oder „Ich bin genau richtig, so wie ich bin.“

In diesen ruhigen, geerdeten Momenten am Morgen kannst du die Quelle deiner Kraft finden - und sie sanft mit in deinen Tag nehmen.

„Die Erde unter deinen Füßen und der Atem in deinem Körper erinnern dich daran, dass jeder Tag eine Einladung ist, in deiner Kraft zu sein.“

Möge dieser achtsame Start dir Ruhe und Ausgeglichenheit schenken und dich liebevoll durch den Tag tragen.

NIMM DIR DAS MIT:

„Ein achtsamer Morgen ist das Geschenk an dich selbst – ein Moment, um geerdert, erfüllt und bereit in den Tag zu gehen.“



Female Empowerment Wegweiser

**Stell dir vor, dies wäre dein letzter Morgen auf dieser Erde
und bitte liebe Göttin, schenk uns noch tausende weitere.
Aber stelle es dir einmal vor!**

Würdest du die ersten Sonnenstrahlen auf deiner Haut
genießen, die Wärme spüren, die sanft deine Wangen
streichelt?

Würdest du den Duft von frischem Kaffee einatmen, den
Vögeln lauschen und das leichte Lachen deiner Liebsten
hören?

In diesem Moment gäbe es nichts, was du noch erreichen
oder beweisen müsstest.

**Du wärst ganz bei dir, getragen von der Liebe,
die du gelebt hast, erfüllt von jedem Schritt,
den du gegangen bist.**

Die kleinen Sorgen, die Lasten, die ständige Eile –
all das wäre bedeutungslos.

Female Empowerment bedeutet, dass du genau dieses
Gefühl nicht nur an einem letzten Morgen erlebst, sondern
es jeden Tag in dein Leben einlädst.

Dass du erkennst, was dir wirklich wichtig ist, und all das
loslässt, was dir nicht dient – um deine Tage in voller
Lebendigkeit und mit deinem tiefsten Strahlen zu füllen.

**„Wenn dies dein letzter Morgen wäre, was würdest du
ganz loslassen und was würdest du inniger spüren?“**

**Lebe jeden Tag so,
als wäre deine Liebe zu dir selbst das Licht,
das die Welt heller macht.“**



*„Wenn dies dein
letzter Morgen wäre,
was würdest du ganz
loslassen und was
würdest du inniger
spüren?“*

*Iss den Kuchen!
Habe den Sex!
Kauf die Schuhe!
Erlaube es dir*



Journaling als täglicher Begleiter

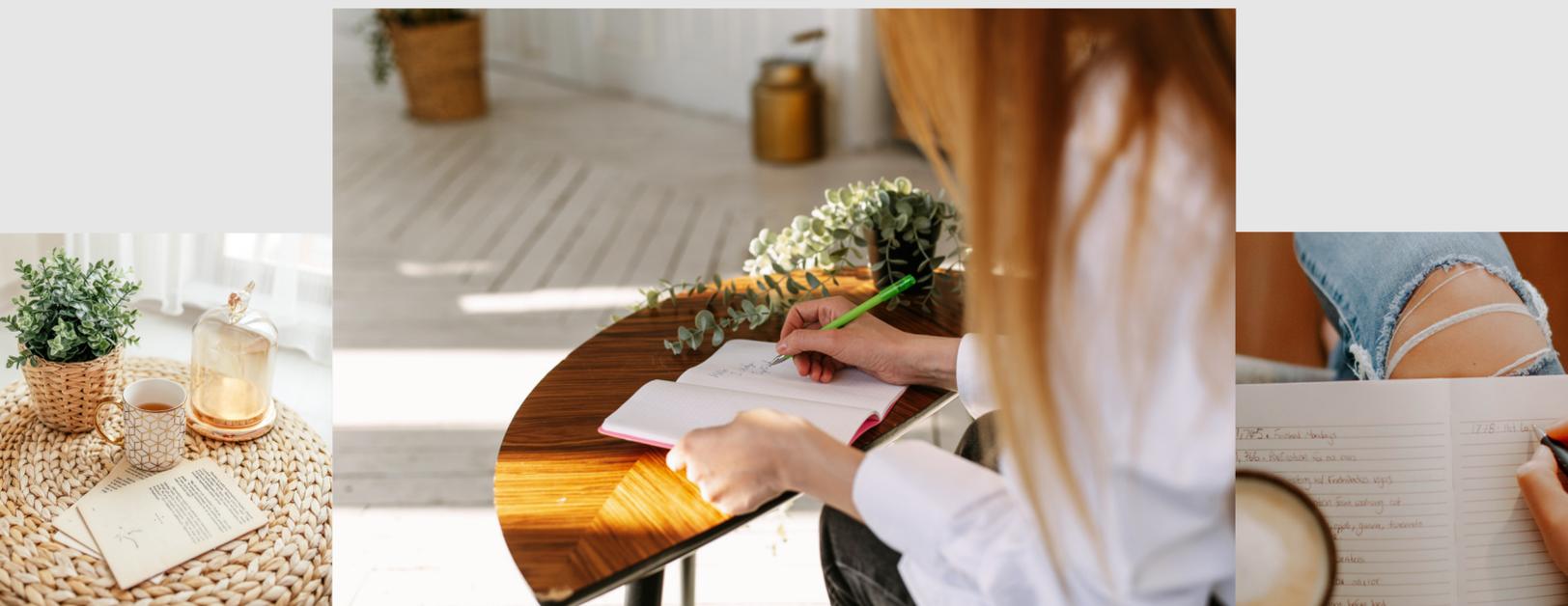
In dein Journal zu schreiben, ist ein Weg, dich selbst besser kennenzulernen und dir **Raum für deine Gedanken und Gefühle** zu geben.

Aber es beginnt schon bei der Auswahl **eines luxuriösen Journals**, das dich erfreut wenn du es in die Hand nimmst und deinem Stift, der sich gut anfühlt und deine schöne Schrift zur Geltung bringt. Ich meine hier nicht teuer, sondern exquisit für dich und deine Freude.

„**Selbstliebe beginnt dort, wo du dir erlaubst, ehrlich mit dir zu sein.**“
Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was dich bewegt, wofür du dankbar bist oder was du dir für dich wünschst.

Dein Journal ist ein sicherer Raum, in dem du dich selbst ohne Einschränkung ausdrücken kannst – ein Wegweiser, um tief in dich hineinzuspüren und deine innere Welt klarer wahrzunehmen.

Wegweiser: Erlaube dir hier wirklich absolute Ehrlichkeit, nur so kannst später einmal deine wahre Transformation erkennen.



Zum Üben kannst du hier reinfühlen
was dieses erschaffen mit dir macht

DEINE GEDANKEN

IDEEN

-
-
-
-

ERLEDIGUNGEN

-
-
-
-



ACHTSAME AUSZEITEN IM ALLTAG

„Gönne dir kleine Auszeiten, um dich selbst in der Stille zu finden.“

Lass deinen Alltag immer wieder zu einem Ort der Ruhe werden, indem du kleine, bewusste Pausen einlegst.

Ein Moment, in dem du tief ein- und ausatmest, ein kurzer Blick in den Himmel oder das Schließen der Augen für ein paar Sekunden – all das kann dir innere Stärke schenken.

„Manchmal genügt ein Augenblick der Stille, um die Welt in dir neu zu ordnen.“

Schaffe dir kleine „Ruhe-Inseln“ über den Tag hinweg.

Vielleicht indem du kurz barfuß auf dem Boden stehst und die Verbindung zur Erde spürst und ein paar Atemzüge lang die sanfte Berührung deiner Hand auf deinem Herzraum und die andere auf deinem Schoßraum fühlst.

Jede dieser achtsamen Auszeiten ist ein Anker, der dich immer wieder in deine Mitte zurückführt und deine Lebendigkeit stärkt.



IDEEN FÜR DEINE AUSZEIT

Schließ die Augen und atme 8 mal tief und ruhig in deinen Bauch durch die Nase ein und den Mund aus	Laufe barfuß im Gras (suche Gras :))	Dein Lieblingssong (mit Kopfhörer und laut) Schließ die Augen und tanze dazu
Stell dir vor wie die Luft am Meer riecht	Leg dich hin und mache die Kurzmeditation	Iss mit Genuss (ohne Handy, ohne Ablenkung)
Streichle dich liebevoll und halte dich kurz selbst im Arm	Worüber kannst du in diesem Moment dankbar sein?	Blicke in den Himmel

Female Empowerment Wegweiser

Beginne deinen Tag mit drei tiefen Atemzügen und lass dabei jede Anspannung sanft aus deinem Körper fließen.

Lege dann eine Hand sanft auf dein Herz und spüre den Rhythmus deines Lebens – ein stiller Moment der Verbundenheit mit dir selbst.

Wenn du die Möglichkeit hast, stelle dich barfuß auf den Boden und fühle die Erdung, die dich sanft trägt und stabilisiert. Hebe abschließend deinen Blick zum Himmel oder auf ein Stück Natur und finde dort einen Moment der Ruhe, der dir innere Weite und Klarheit schenkt.

Diese kleinen achtsamen Auszeiten sind wie Anker im Alltag, die dich in deine Lebendigkeit und innere Ruhe zurückholen.



Diese achtsamen Auszeiten sind kleine Anker im Alltag, die dir helfen, immer wieder zu dir selbst zurückzufinden.

Sie schenken dir Momente der Ruhe, Erdung und Verbundenheit, sodass du dich lebendig und gestärkt fühlst – bereit, den Tag in deiner vollen Kraft zu leben.

Female Empowerment Wegweiser

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist wie ein sanfter Kompass, der uns hilft, auch in herausfordernden Zeiten das Schöne im Leben zu sehen. Sie richtet unseren Blick auf das, was uns erfüllt und stärkt, und schenkt uns ein Gefühl von Fülle, unabhängig von äußeren Umständen. Ein Moment der Dankbarkeit – für einen sonnigen Morgen, eine liebevolle Geste oder einen tiefen Atemzug – kann uns unmittelbar zurück ins Hier und Jetzt bringen. Indem wir regelmäßig innehalten und uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, öffnen wir unser Herz und fördern unsere Zufriedenheit und Lebendigkeit.

Wir sind zyklische Wunder

Viele Jahre lang wurde Frauen beigebracht, dass Erfolg nur im Rahmen männlicher Maßstäbe möglich sei – dass Stärke, Durchhaltevermögen und Rationalität wichtiger wären als die zyklische Kraft und Intuition, die in ihrer Weiblichkeit liegen.

Doch in dem Versuch, „männlich“ zu sein, haben viele von uns den Zugang zu ihrer eigenen, natürlichen Stärke verloren.

Unser Zyklus ist kein Hindernis, sondern ein kraftvoller Rhythmus, der uns in Verbindung mit unserer inneren Weisheit hält, uns Phasen der Regeneration schenkt und uns in Zeiten der Kraft aufblühen lässt.

Die wahre Kraft liegt nicht darin, unsere Natur zu unterdrücken, sondern darin, sie zu umarmen – zu spüren, dass unser Zyklus ein Geschenk ist, das uns tief mit uns selbst und dem Leben verbindet.

Dein Körper trägt einen eigenen, wundervollen Rhythmus in sich – einen Kreislauf, der dich an deine innere Weisheit erinnert.

Jeder Zyklus ist ein wertvolles Geschenk, das dir die Kraft des Wachsens, Blühens und Ruhens schenkt.

Wegweiser:

„Dein Zyklus ist ein Geschenk – erlaube dir, im Einklang mit ihm zu leben.“ Nimm dieses Geschenk an

Spüre, wie du in kraftvollen Phasen aufblühst und mit Lebensfreude strahlst, und gönne dir in den ruhigeren Zeiten bewusste Momente der Ruhe und des Rückzugs. Indem du deinem natürlichen Rhythmus vertraust, erlebst du die tiefe Weisheit deines Körpers und darfst ihm liebevoll folgen – voller Leichtigkeit und innerem Frieden

Noch viel mehr Wunder

Unser weiblicher Zyklus ist ein kraftvoller, uralter Rhythmus, der uns tief mit uns selbst, mit der Natur und auch mit unseren Schwestern verbindet.

Wie die Mondin, die zyklisch wächst und sich erneuert, durchleben wir Phasen des Wachstums, der Reife und des Rückzugs. In diesen wechselnden Energien liegt ein unendlicher Schatz an Weisheit, der uns daran erinnert, dass **jede Phase - ob kraftvoll oder still - ihren eigenen, wertvollen Platz in uns hat.**

Besonders schön und faszinierend ist die Art, wie sich unser Zyklus an die Frauen anpasst, mit denen wir Zeit verbringen.

Viele von uns haben erlebt, wie sich die Menstruationszyklen im Laufe der Zeit synchronisieren und harmonisieren.

Dies ist kein Zufall, sondern eine natürliche Magie, die uns zeigt, wie tief verbunden wir wirklich sind. Wenn wir uns in Kreisen begegnen, in gemeinsamer Intention und Hingabe, erinnern wir uns an diese uralte Schwesternschaft und die Kraft, die in der weiblichen Einheit liegt.

So wie die Mondin uns nachts erhellt, erleuchten unsere Schwestern unsere Reise durch das Leben.

Wir alle sind Teile eines großen, harmonischen Ganzen, miteinander verbunden durch Rhythmen, die größer sind als Worte.

Lasse uns diese Verbindung feiern, unseren Zyklus ehren und die tiefe Weisheit, die in uns allen pulsiert, mit Dankbarkeit leben.

„Unser Zyklus ist ein Geschenk, ein Spiegel der Mondin und eine Brücke der Verbundenheit zu unseren Schwestern. In dieser Harmonie liegt unsere Kraft.“

Female Empowerment Wegweiser

Wenn heute deine letzte Periode wäre und du kurz vor deinem Beginn des Herbstes deines Lebens stehst, wie würde es dir gehen?

Könntest du diesen Zyklus mit Ehrfurcht und tiefer Dankbarkeit erleben, selbst inmitten der vertrauten körperlichen Schmerzen und dem Spüren des Eis, das zum letzten Mal seinen Weg geht.

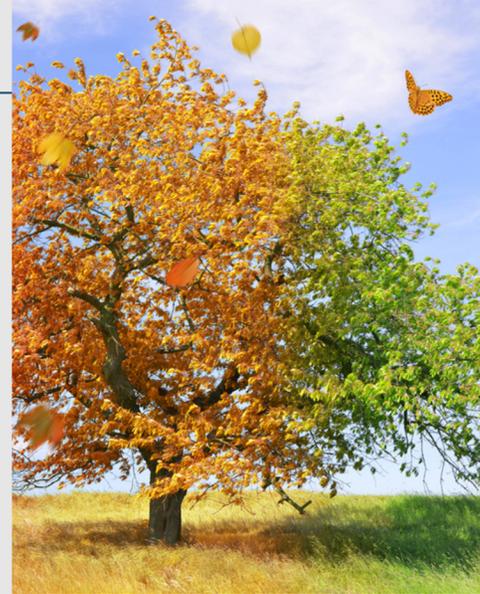
Vielleicht würdest du die leise Traurigkeit deines Körpers spüren, ein Abschied von einer jahrzehntelangen Reise durch Wachstum und Wandel, ein letzter Tanz der zyklischen Kraft, die dich so lange begleitet hat.

Feier dabei die Stärke deines Körpers, die Weisheit, die dir in dieser Phase geschenkt wird, und das innere Vertrauen, dass alles genau so kommt, wie es soll.

Lass diesen Moment zu einem stillen, kraftvollen Ritual des Loslassens werden und zugleich zu einer Einladung, in eine neue, ebenso bedeutsame Phase deines Frauseins einzutreten -

im Einklang mit der Ruhe und Klarheit, die nun auf dich wartet, und dem tiefen Wissen, dass es gut wird, wie es kommt.

Und ich wünsche dir, dass du noch viele Zyklen erlebst, fühlst und annimmst.
Gib dich hin und geh die Sache mal anders an als bisher



*"Die Zyklen des Lebens sind die stillen Rhythmen unserer Weiblichkeit – sie lehren uns, loszulassen, zu wachsen und immer wieder neu zu erblühen.
In jedem Wandel liegt die tiefe Weisheit, dass alles zur rechten Zeit kommt und geht."*





Ich könnte noch tausende von Wegweisern
hier anführen,
doch habe ich dir weitere angeführt,
die mir besonders für dein Wachstum am Herzen liegen.

Spüre gut in dich hinein was alle Möglichkeiten mit dir machen
und staune welche Wirkung sie auf deinen Alltag haben.

Ich freue mich auf deine Nachricht
wie sich dein Alltag verändert hat



Female Empowerment Wegweiser

Grenzen setzen

Die Fähigkeit, bewusst Ja und Nein zu sagen, ist eine sanfte, aber mächtige Form der Selbstermächtigung.

Ein bewusstes Nein schenkt dir Raum und Freiheit, um deine wahren Bedürfnisse zu spüren, während ein echtes Ja dein Vertrauen in dich selbst stärkt.

Halte bei jeder Entscheidung kurz inne, und fühle nach, was dir wirklich entspricht.

Dieser achtsame Umgang mit deinem Inneren stärkt die Verbindung zu deinem Selbst und lässt dich authentischer und selbstbestimmter leben.

„Ein achtsames Nein ist oft das größte Ja zu dir selbst.“

Female Empowerment Wegweiser

Erlaube dir Sinnlichkeit

Sinnlichkeit ist das Tor zu deiner Weiblichkeit –

Momente, in denen du dich selbst auf sanfte und ehrende Weise neu entdecken kannst.

Diese kleinen sinnlichen Erlebnisse wie ein warmes Bad bei Kerzenschein, das Einatmen deines Lieblingsduftes oder das Gefühl von weichem Stoff auf deiner Haut laden dich ein, in deine volle Lebendigkeit zu tauchen.

Nimm dir Zeit, diese Details bewusst wahrzunehmen. Sie sind wie Anker, die dir erlauben, deine eigene Schönheit und Kraft zu spüren und zu feiern.

„Schenke dir sinnliche Momente, die dich daran erinnern, wie lebendig und schön du bist.“

**und keine Frage was diese Offenheit deine Lust erweckt...
thank me later ;)**

Female Empowerment Wegweiser

Ehre deine Intuition

Auch wenn dein Bauchgefühl von den Erfahrungen der Vergangenheit geformt wurde, dient es dir als gefühlvolle Business Mom dazu, wirksamere Entscheidungen zu treffen, die mit dir und deinem Wunschalltag harmonisieren.

In dir wohnt eine **stille, tiefgründige Weisheit** – deine Intuition. Sie ist dein innerer Kompass, der dir den Pfad weist und dich zu deiner Wahrheit führt.

Halte inne und lausche, wenn du ein starkes Bauchgefühl oder einen inneren Impuls verspürst.

Diese Momente sind wie **zarte Wegweiser**, die dich liebevoll und sicher leiten.

Vertraue deiner Intuition, denn sie bringt dich auf natürliche Weise in Einklang mit deinem wahren Selbst und den Entscheidungen, die dir Erfüllung schenken.

„Deine Intuition ist die leise Stimme der Weisheit – folge ihr.“

Female Empowerment Wegweiser

Dankbarkeit als tägliche Praxis

Dankbarkeit ist eine einfache, aber kraftvolle Praxis, die dich sofort ins Hier und Jetzt bringt.

Wenn du dir bewusst machst, wofür du dankbar bist – ob für einen sonnigen Tag, eine kleine Geste oder einen tiefen Atemzug – spürst du die Fülle, die dich umgibt.

Notiere jeden Tag ein bis drei Dinge, für die du dankbar bist.

Diese kleine Gewohnheit öffnet dein Herz, bringt Frieden und gibt dir die Kraft, die Schönheiten des Lebens zu sehen und wertzuschätzen.

„Dankbarkeit ist die Kunst, das Gute im Leben immer wieder zu entdecken.“



Liebe Schwester im Herzen,

dieses Workbook ist eine zauberhafte Einladung, in deine eigene Kraft zu gelangen und dich in all deinen Facetten zu entfalten – erfüllt von Selbstliebe, Vertrauen und sprühender Lebendigkeit.

Indem wir lernen, im Einklang mit unserem eigenen Rhythmus zu leben, uns achtsame Momente zu schenken und unsere innere Weisheit zu erlauschen, schaffen wir Raum für Wachstum und Veränderung.

In Frauenkreisen begegnen wir uns mit ehrlichem Herzen, teilen unsere Geschichten und stärken uns gegenseitig auf unserem Weg.

Möge dieser Weg uns gemeinsam dorthin führen, die Welt zu einem frauenfreundlicheren Ort zu gestalten – für uns selbst und für all jene, die nach uns kommen und uns zuvor den Pfad geebnet haben.





Diese kleinen Rituale und Wegweiser sind wie ein sanftes Flüstern deiner Seele, das dich daran erinnert, wie kraftvoll und wunderschön du in deiner natürlichen Weiblichkeit bist.

Wenn wir in Kreisen zusammenkommen, teilen wir nicht nur unsere Erfahrungen, sondern weben ein magisches Netz der Verbundenheit und Unterstützung. Möge jede von uns erblühen und durch ihre Kraft die Welt mit Licht erfüllen.

Denn unser Ziel ist nicht nur das eigene Wohl, sondern eine strahlende Zukunft, in der Frauen auf dieser Erde willkommen sind und ihre Stärke zum Wohle aller entfalten können – für uns und für all jene, die nach uns kommen.

„Lass uns gemeinsam wachsen, uns ehrlich begegnen und die Welt in einen frauenfreundlicheren Ort verwandeln.“

Jetzt ist der Moment, dir selbst die Erlaubnis zu schenken, voranzuschreiten und ein Leben zu erschaffen, das dich erfüllt. Lass uns zusammen wachsen, Blockaden lösen und dir den Raum schenken, den du verdienst.

In unseren Kreisen wirst du gestärkt, inspiriert und getragen – für eine Zukunft, die dich als starke, erfüllte Frau feiert. Bist du bereit, deinen Weg zu beschreiten? Dein erfülltes Leben erwartet dich – und ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten.



Von ganzem Herzen,
Eva
& das Team von togetherwegrow



Mut wird immer belohnt

Und ein besonderer, tief empfundener Dank gilt all die Ahninnen, die mutig und furchtlos ihren eigenen Weg gegangen sind und dabei ein Vermächtnis hinterließen, das uns heute trägt.

Ihre Geschichten – aus Zeiten des Matriarchats, als die Göttin im Mittelpunkt stand, über die dunklen Epochen, in denen ihre Stimmen durch die Kirche zum Schweigen gebracht wurden, und die schmerzvolle Zeit der Hexenverfolgungen, als weibliche Stärke unterdrückt und ausgelöscht wurde – sind Teil unserer gemeinsamen Wurzeln.

Sie kämpften für das Wahlrecht, für Freiheit und Selbstbestimmung, in einer Welt, die ihnen diese Rechte lange verwehrte.

Dieses Vermächtnis lebt in uns weiter.

Es ist **ein Erbe aus Mut, Schmerz, Liebe und tiefer Verbundenheit, das uns daran erinnert, dass unser Weg nicht nur für uns selbst ist.**

Mögen wir die Stärke dieser Frauen ehren und weitertragen, indem wir eine Zukunft erschaffen, in der alle Frauen frei, sicher und in voller Kraft leben können.

Für die, die heute noch unter Femiziden und Ungleichheit leiden, und für all jene, die nach uns kommen: **Möge ihr Andenken uns leiten, und möge ihr Mut uns stets Kraft geben, eine gerechtere, weiblichere Welt zu schaffen.**

Mögen wir nur halb so mutig unseren eigenen Weg gehen
Lasst uns die Frauen stärken und die Männer lieben



www.togetherwegrow.at