

Inhalt

- Worum es geht
- Termine 2026
- Teilnahme & Preise – drei Möglichkeiten
- Zusätzliche Angebote (live / Einzelbegleitung)
- Anmeldung & Organisatorisches

Neues Workshop-Reihe für 2026 im Frauenkreis

«Kleine Schritte, grosse Veränderung?»

**Was wäre, wenn ein einziger kleiner Schritt genügt,
um etwas in deinem Leben zu verändern?**

Nicht alles auf einmal.
Nicht radikal.
Sondern leise, ehrlich und machbar.

Denn: „**Auch kleine Schritte können grosse Schritte sein.**“

Worum es geht

Jeder Moment ist eine Möglichkeit, etwas im Leben zu verändern.
Manchmal sind es klitzekleine Veränderungen – und gerade sie haben oft die grösste Wirkung.

Mit viel Erfahrung im Annehmen, Einleiten und Zulassen von Veränderungen begleite ich dich durch dein Jahr 2026. Du bekommst **Impulse, konkrete Tools und achtsame Räume**, die dich dabei unterstützen, bei dir anzukommen und neue Wege zu entdecken.

- ca. **2 Stunden alle 6 Wochen** (je nach Anzahl Teilnehmende)
- **Die Teilnahme ist flexibel möglich:** als einzelner Abend, als verkürzter Workshop, als ganze Jahresbegleitung oder auf Wunsch auch als Einzelbegleitung.

👉 **Mehr Infos und direkt eine kleine Übung als Inspiration findest du im Newsletter Januar (PDF).**

Warum in der Gruppe?

In einem vollen Alltag ist es oft schwer, alte Muster, Glaubenssätze, Gewohntes und nicht mehr Benötigtes überhaupt zu erkennen. Umso hilfreicher kann es sein, **sich regelmässig und für eine begrenzte Zeit bewusst darauf zu fokussieren.**

Wenn du Lust hast, das **in einer Gruppe** zu tun – mit Impulsen, Stille, Fragen und Zeit für dich und gleichzeitig als Bereicherung im Austausch mit anderen –, dann könnte dieses Angebot genau das Richtige für dich sein.

Wie wir arbeiten

Wir treffen uns im **Zoom-Raum** und lassen die vergangene Zeit Revue passieren.
Wir nehmen an, was gerade ist. Und wir fragen uns:

- Was möchte ich anders machen?
- Was darf gehen?
- Was möchte ich neu einladen?

Ein Jahr lang begleite ich dich in der Gruppe – **in kleinen Schritten, die vielleicht eine grosse Veränderung ermöglichen**. Lass uns wie die Kinder neugierig und offen sein für das, was in einem Jahr alles möglich ist.

Rahmen & Ablauf

- ca. **2 Stunden ca. alle 6 Wochen** (je nach Anzahl Teilnehmende)
- gemeinsamer Raum für Austausch, Stille und Reflexion
- je nach gewähltem Angebot: **Telegram-Gruppe** für Austausch
- nach jedem Call hast du die Möglichkeit, wenn du dir die Zeit nehmen kannst, tiefer ins Thema einzutauchen und das Erkannte **direkt in deinen Alltag umzusetzen**

Wichtig: Dies ist kein therapeutisches Angebot.

Themen, die uns begleiten können

Wir widmen uns u. a. Fragen wie:

- Was darfst du aus dem Rucksack ablegen, den du aus deiner Familie oder deiner Vergangenheit mit dir trägst?
 - Was ist es, das dein Herz noch schwer sein lässt?
 - Was ist dein nächster Schritt in ein freieres Leben?
 - Wer bist du wirklich, wenn all das, was du nicht mehr brauchst, sich verabschieden darf?
-

Dieser Workshop ist etwas für dich, wenn ...

- du dich manchmal fragst
 - wo deine Zeit geblieben ist
 - wer du wirklich bist
 - wie du aus Hamsterrad und Gedankenkarussell aussteigen kannst, um mehr Quality Time mit lieben Menschen oder mehr „Me Time“ für dich zu erleben
 - du spürst, dass du dein Leben so gestalten möchtest, dass du mehr zu dem Menschen wirst, der du gerne sein möchtest
 - du bereit bist, **über Gefühle und Körperempfindungen** zu lernen, wie der Weg weitergeht
 - und wenn du Lust hast, **mit mir in eine Welt voller Wunder und Möglichkeiten einzutauchen**
-

Vertrau dir. Wenn du den Ruf spürst – dann folg ihm.

Ich freu mich, dich während einem Jahr begleiten zu dürfen.

Ania Diamantis-Glanzmann Herzensgruss

Termine

Jeweils 20 Uhr

Dienstag, 17. Februar
Dienstag, 31. März
Freitag, 8. Mai
Freitag, 19. Juni
Sommerpause
Freitag, 14. August
Freitag, 25. September
Freitag, 6. November
Freitag, 18. Dezember

Preise – drei Möglichkeiten

1. Einzelne Abende buchen

→ **49 CHF / Euro pro Abend** (ohne Austausch in der Telegram-Gruppe)

Vorteil:

- Du entscheidest von Mal zu Mal, wann du dabei sein möchtest.

Nachteil:

- Du bist weniger Teil der Gruppe, da sich die Teilnehmenden regelmässig austauschen und gegenseitig unterstützen. Natürlich kannst du jederzeit einen oder mehrere weitere Abende dazu buchen.

2. Halber Workshop – vier aufeinanderfolgende Abende

176 CHF / Euro (statt 196) = 10 % Reduktion

→ **44 CHF / Euro pro Abend**

Vorteile:

- Du verpflichtest dich nicht für den ganzen Workshop
- Austausch in einer Telegram-Gruppe mit den anderen Teilnehmenden

Nach den vier Abenden kannst du in Ruhe entscheiden, ob du weitermachen möchtest.

3. Ganzer Workshop – alle acht Abende

292 CHF / Euro (statt 392) = 25 % Reduktion

→ **36.50 CHF / Euro pro Abend**

Vorteile:

- Austausch in einer Telegram-Gruppe
- zusätzliche zweite Telegram-Gruppe, in der du mir direkt Fragen stellen kannst – zum vergangenen Workshop sowie zu den Impulsen und Tools, die ich euch mitgebe

Nachteil:

- Du verpflichtest **dich verbindlich für das gesamte Angebot.**

Diese Buchungsart lohnt sich auch dann, wenn du aus persönlichen Gründen an einem Abend nicht teilnehmen kannst – nebst dem grösseren Umfang des Angebots

Zusätzliche Infos

- Falls du aus **der Region Solothurn** kommst und Lust hast, das **alles live** zu erleben, melde dich bitte baldmöglichst bei mir. Sollten sich mehrere Menschen dafür interessieren, werde ich eine zweite Gruppe in Solothurn vor Ort anbieten.
- Falls du kein Gruppenmensch bist, kannst du dieses Angebot auch als **Einzelbegleitung** buchen. Frage mich gerne an.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich per Mail:

Bitte sende deine Mail an mail@ania-diamantis.ch

Dafür brauche ich von dir:

- Name, Vorname
- Wohnort
- Telefon
- Geburtsdatum
- Mitteilung ob du für einen, vier oder acht Abende buchst.
(Bitte den entsprechend Betrag bei der Überweisung beachten.)

Sobald du den entsprechenden Betrag – siehe Preise oben – überwiesen hast, bestätige ich dir deinen Platz und dann ist er fix für dich reserviert.

Wichtig: wenn du dich anmeldest, bist du mit den AGBs „Regelmässig fortlaufende Kurse und Gruppen“ einverstanden. <https://www.ania-diamantis.ch/Impressum-und-AGB.html>

Für Überweisungen aus der Schweiz:

Regiobank Solothurn
IBAN: **CH39 0878 5017 9283 4510 9**

Für Überweisungen aus der EU:

GLS Bank
IBAN: **DE43 4306 0967 3085 4680 00**