

# Girls on Fire

## Der Aufgusskurs für Frauen

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie neue Impulse, wie Sie Ihre persönlichen Stärken gezielt in Ihre Arbeit als Saunameisterin einbringen können – mit einer fließenden Wedeltechnik, die natürliche Kraft und feminine Eleganz verbindet.

Ziel des Seminars ist es, Ihre individuelle Ausdruckskraft zu stärken und Sie auf Ihrem Weg zu einem authentischen, persönlichen Stil zu begleiten. Dabei steht nicht nur die Technik im Mittelpunkt, sondern auch Ihre innere Haltung und Ihre Präsenz im Raum.

Am Ende des Seminars verfügen Sie über neue Impulse, Techniken und mentale Tools, die Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Sie gehen gestärkt, inspiriert und mit einem klareren Gespür für Ihren eigenen Stil aus dem Seminar– bereit, mit noch mehr Ausstrahlung und Leichtigkeit aufzutreten.

Das Seminar richtet sich an alle Saunamitarbeiterinnen, die ihre persönliche Handschrift weiterentwickeln möchten – unabhängig vom Erfahrungslevel.

Am Ende des Tages verfügen Sie über neue Impulse, Techniken und mentale Tools, die Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Sie gehen gestärkt, inspiriert und mit einem klareren Gespür für Ihren eigenen Stil aus dem Workshop – bereit, mit noch mehr Ausstrahlung und Leichtigkeit aufzutreten.

### Seminarplan:

- Entwicklung und Verfeinerung des eigenen Wedelstils
- Kombination aus Technik, Ausdruck und Körperbewusstsein
- Einführung in fließende Bewegungsabfolgen mit Rhythmus und Eleganz
- Atem- und Fokussierungsübungen für innere Ruhe und Konzentration
- Strategien zur mentalen Vorbereitung auf Aufgüsse und Wettbewerbe
- Raum für Austausch, Inspiration und Reflexion im Kreis von Kolleginnen



### Seminarleitung:

Anja Becker, Deutsche Vizemeisterin im Showaufguss 2022  
Stresscoach und Heilpraktikerin