

Spüren, dass die Erde trägt!

Eine unterstützende, ermutigende und stabilisierende Gruppe für Frauen

In einer kleinen Gruppe mit achtsamer, liebevoller Begleitung können Sie herausfinden und stärken, was Ihnen gut tut und Kraft, Halt und Mut gibt – auch und gerade in oder nach “schweren” Zeiten.

Behutsam begleite ich Sie und Euch darin, mit sanfter Körper- und Gestaltarbeit, stärkenden Imaginationen, heilsamen Meditationen in Stille und Bewegung etwas von dem Gepäck abzulegen, welches Sie belastet und sich Ihren verschiedenen “inneren Anteilen” zuzuwenden und sie kennen zu lernen (auch mit allerlei kreativen Möglichkeiten wie Farben, Ton ...). Unsere inneren Anteile können z. B. die sein, die Angst hat, sich unsicher, verletzt, verzweifelt und wertlos fühlt, oder diejenige, die sein will wie sie ist, die leben will, die kostbare, schöne Frau; ebenso die jüngeren Anteile in uns, z. B. das innere Mädchen, die Jugendliche ...

Wenn sich unsere verschiedenen Gefühle, Gedanken und Anteile wahrgenommen fühlen und wir heilend und nährend für sie sorgen, dann können wir mehr und mehr unser Leben in unsere guten Hände nehmen trotz und mit allem was uns belastet, unsere Fülle leben und spüren dass die Erde trägt.

Im unterstützenden Gespräch und ermutigenden Austausch in der Gruppe begleite ich Sie darin, sich selbst und einander wertschätzend zu begegnen, so dass Sie gestärkt und in Schönheit Ihr Leben gestalten können.

Ich freue mich auf Sie!

Teilnehmerinnen: 6 Frauen
Vorgespräch: ist möglich.
Gruppentreffen: 6 Mal an Samstagen im Herbst, Winter und Frühling
Termine: 8.10. 2011, 12.11.2011, 10.12.2011, 21.1.2011, 18.2.2012, 24.3.2012
Zeit: 12.00 – 18.00 Uhr
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg
Kosten: 480 € für alle 6 Gruppentreffen
Anmeldung: **per Email oder Telefon im FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg**
T. 06221-21317
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de.

Sie sind verbindlich angemeldet, wenn die Kursgebühr bis spätestens 30. September 2011 auf unserem Konto

Kto. Nr. 90441
BLZ 672 500 20
Sparkasse Heidelberg
eingegangen ist.

Leiterin: Beatrice Ananda Seuberling
Jahrgang 1958, Diplom-Pädagogin.
Aus- und Fortbildungen in Gestalt- und (biodynamischer) Körpertherapie, Tanz der 5 Rhythmen, Mediation, Meditation, Reiki, Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie (PITT). Seit 1986 arbeite ich mit Einzelnen, Paaren und Frauengruppen in eigener Praxis und in verschiedenen Frauenprojekten.
Ich habe langjährige Erfahrungen in der Begleitung von Mädchen und Frauen mit Essstörungen, die Gewalt erfahren haben, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Nähere Informationen unter T. 06275-62764, Email: beatrice-seuberling@gmx.de