

Verbundenheit mit Dir selbst stärken

Samstags,
10-17 Uhr

12. Oktober
09. November
14. Dezember
11. Januar
08. Februar



ORT: WIZ, über den Räumen des Waldorfkinderergartens

GRUPPENLEITUNG: Kathrin Bürkle (Psychologin M.Sc.)

MEHR INFOS: www.kathrin-buerkle.de

INVESTITION: 120€/ Termin, 600€ gesamt. Anmeldung unter:
<https://calendly.com/kathrin-buerkle/gruppe-verbundenheit>

In dieser traumasensiblen Selbsterfahrungs-Gruppe kannst Du Dir in einem geschützten Raum selbst näher kommen.

Inhaltlich wird es sich um Deine Selbstregulation und Nervensystem, Ressourcen, die Polyvagaltheorie, um innere Muster und Anteile sowie um Selbstbejahung drehen.

Wissensvermittlung, unterschiedlichste Übungen und Austausch untereinander wechseln sich dabei ab.

Fühl Dich -lich eingeladen zu bewusster & tief nährender Auszeit in den dunkelsten Monaten des Jahres.