



# STIMMIGKEIT JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN

# STIMMIGKEIT

## JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN

— Zusätzlich zu den Anforderungen des Alltags fordern wir uns häufig selbst mit Vorstellungen und Ansprüchen, wie wir zu sein haben.

In dieser Jahresgruppe gehen wir der Frage nach: Wie bin ich mit mir? Wir spüren einschränkende Glaubenssätze und innere Hindernisse auf, um an dieser persönlichen Grenze in Kontakt mit den dahinterliegenden Fähigkeiten und Stärken zu kommen.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, sich sowohl bedeutsamen persönlichen als auch beruflichen Themen begleitet zu widmen. Die Resonanz der Gruppe und das Erfahren eines geschützten Raums unterstützen die individuellen Entwicklungsschritte und das eigene Selbstvertrauen.

- sich selbst ernst nehmen und ermutigen
- der eigenen Wahrnehmung trauen
- in Kontakt mit sich und anderen sein
- einen „sicheren Boden“ erleben und Raum nehmen
- dem Inneren Ausdruck geben

Um für unser persönliches Wachstum „Neues“ zu wagen und „Altes“ zu lösen, brauchen wir einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst. Wir nutzen gestalttherapeutische und systemische Methoden, Meditation sowie kreativen Ausdruck. Die Teilnahme setzt ein Vorgespräch voraus.

ZEIT: 14-tägig Dienstag · 18:30 bis 21:30 Uhr

Beginn nach Vereinbarung

ORT: Rothestrasse 62 · 22765 Hamburg / Ottensen

KOSTEN: 70 Euro pro Monat · 6-8 Teilnehmerinnen

LEITUNG: Angela Dobrick · Tel: 040-45 95 69

kontakt@angeladobrick.de · www.angeladobrick.de



ANGELA DOBRICK  
GESTALT THERAPIE  
SYSTEMAUFSTELLUNGEN  
EMDR TRAUMATHERAPIE  
HEILPRAKTIKERIN FÜR  
PSYCHOTHERAPIE