Ich - Wir - Welt

Eine Gruppe für Regulation und Verbundenheit

Möchtest du lernen, auf deinen inneren Zustand so Einfluss zu nehmen, dass du mehr Ruhe, Klarheit und Verbundenheit mit dir selbst und mit anderen erlebst?

Wir verbinden drei Dimensionen:

- **Verstehen** – innere Prozesse erkennen und begreifen
- **Körpererfahrung** – spüren, bewegen und regulieren
- **Gemeinschaft** – Erfahrungen teilen und Resonanz erleben

Dich erwartet ein Raum für Wachstum, Achtsamkeit und authentische Verbindung.

30.11.2026 BIS 08.02.2027

Für wen?

Für alle Menschen, die ihre innere Balance stärken möchten und eine tiefere Verbundenheit in Beziehungen und zur Welt suchen.

Was?

Unterstützung für die herausfordernde Zeit im Jahreswechel:
Zeit für Innehalten und Kraftschöpfen
Verständnis für Stress-Reaktionen
Möglichkeiten und Techniken zur Selbstregulation
Erleben der heilsamen Kraft von Verbundenheit
Erlernen von bewusster Ausrichtung innen und außen

Wie?

Arbeit in einer festen Gruppe, 10- 20 Teilnehmende
Wechsel von Impulsen, Übungen und Austausch

Wann?

Montags 19.00 - 21:00 Uhr
8 Termine: 30.11./7.12./14.12./21.12./18.1./25.1./1.2./8.2.
2 Follow-Up-Termine: 08.03. und 19.04.2027

Kosten?

8 Termine, 3 Impulse während der Pause, Begleitmedium, Reflexionsheft, zwei Integrationstreffen
379€ , Frühbucher (z.B. bis 30.10.) 349€.

Ratenzahlung in 2 Raten und individuelle Absprachen möglich





Zentrum für Heilung und Entwicklung
Heddernheimer Landstraße 78a
60439 Frankfurt

Wir freuen uns auf dich!

Kaj-Ariane Fischer & Ulrike Linz
Erfahrene Gruppenleiterinnen und zertifizierte Coaches für traumasensible Begleitung (Verena König, Neurosystemische Integration)

Kontakt und Anmeldung
Kaj-Ariane Fischer, mail@kajarianefischer.de; www.kajarianefischer.de
Tel: 0151 59118709