

# Ich - Wir - Welt

## Eine Gruppe für Regulation und Verbundenheit

Möchtest du lernen, deinen inneren Zustand aktiv zu beeinflussen - um Ruhe, Klarheit und Verbundenheit mit dir selbst und mit anderen zu erleben?

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.



## Für wen?

Menschen, die ihre innere Balance stärken möchten:

- Gefühle und Zustände positiv beeinflussen
- tiefere Verbundenheit in Beziehungen und zur Welt finden
- aktiv ein gutes Miteinander erleben und gestalten

## Was?

Unterstützung für die oft herausfordernde Zeit rund um den Jahreswechsel:

- Zeit für Innehalten und Kraftschöpfen
- Verständnis für die eigenen 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, max. 8 Teilnehmer:innen

- Wechsel von Impulsen, Übungen und Austausch

## Wann?

9 Termine, montags 18:30 - 20:00 Uhr

- 01.12./08.12./15.12./12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./16.02.
- Entscheidung zur festen Teilnahme nach dem 1. Abend

## Kosten?

- 20€/Abend, oder 160€ für alle 9 Termine

\*individuelle Absprachen möglich



## Der Hof

Alt-Niederursel 51  
60439 Frankfurt  
<https://der-hof.de/>

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