

Einladung zur



Frauengruppe 2.Halbjahr 2012

Diese monatlichen Treffen bieten uns Raum, dem Weiblichen in uns selbst, unseren Gefühlen und den Empfindungen unseres Körpers Aufmerksamkeit zu schenken. Sich bewusst Zeit zu nehmen für das, was gerade ist, Achtsamkeit für unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche zu entwickeln, kann uns mit unserem wahren inneren Kern in Berührung bringen, unabhängig von den Rollen, die wir oft in unserem Leben übernehmen. Wir erfahren, wie es sich anfühlt, wenn wir mit Gelassenheit und Einverständnis den vielfältigen Anforderungen des Alltags begegnen und sind eingeladen, unsere wesensgemäße Art kennen zu lernen.

Alle Frauen sind mit ihren Anliegen willkommen.

Methoden: Gespräch und Austausch
Kreative Medien - Bewegung - Tanz
Achtsamkeitsübungen
Meditation
Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen

Leitung: **Christine Helfferich,**
Paar- und Familientherapeutin

Zu meiner Arbeit gehört unter anderem:
Frauen in ihren Stärken und in ihrem Selbstbewusstsein zu fördern,
Zugang zum eigenen Potenzial zu ermöglichen und bei der
Klärung von Lebensthemen zu unterstützen.

Termine: 4mal Mittwoch: 19.9., 17.10., 14.11., 12.12.2012

Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Helfferich
Robert-Koch-Str.12
85221 Dachau

Beitrag: 72 Euro
Zum Schnuppern können bis zu zwei Abende einzeln besucht werden
(pro Abend 18 Euro). **Der Einstieg ist jederzeit möglich !**

Information und Anmeldung: Christine Helfferich, Tel: 08139/ 8706, mobil 0160-97332812
Email: c.helfferich@gmx.de