

Resilienz stärken

Vielleicht fühlst Du Dich manchmal ausgelaugt, überfordert, unverstanden oder einsam?

Vielleicht fragst Du Dich hier und da nach dem Sinn, vielleicht schleppst Du schmerzhaft Emotionen mit Dir herum?

Die gute Nachricht ist: Du bist nicht allein.

In einer fortlaufenden kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer) hast Du die Möglichkeit, Deinen eigenen Fragen und Antworten nachzuspüren und die Stimme in Deinem Kopf auch mal zur Ruhe kommen zu lassen. Mache in einem geschützten Rahmen Erfahrungen von Verbundenheit und Entspannung und nimm praktische Anregungen für mehr inneren Frieden und Ausgeglichenheit in Deinen Alltag mit.

Neben erfahrungsorientierten Elementen wie Meditationen, Körperwahrnehmung, Spürübungen usw. wird Austausch Raum bekommen.



Die Gruppe wird im zweiwöchigen
Rhythmus im

„Treff.Punkt Apfelstraße“,
Begegnungsstätte im Matthias-
Claudius-Haus,
Apfelstraße 36
in Steinhagen

stattfinden.

Du musst keinerlei Voraussetzungen
mitbringen –
so wie Du bist, bist Du willkommen!

Dein Beitrag: 60 € für 4 Abende
(ab 12.04.24)

Nähere Infos und Anmeldung unter:
henningnina@gmx.de oder Tel.:
05204-8807437



Ich freue mich auf Dich!



Nina Henning, naturverbundene Begleiterin auf
Herzwegen, Texterin, Lehrerin, Leiterin verschiedener
Meditations- und Gesprächsgruppen