

Was ist *FrauenZeit*?

Unter der Überschrift *FrauenZeit* bieten die beiden Kolleginnen Andrea Struth und – neu ab 2016 – Birgit Polm, gemeinsam Workshops für Frauen an - wohltuende und stärkende Auszeiten für Körper, Geist und Seele im Kreis gleichgesinnter Frauen.



Wir arbeiten gestalttherapeutisch orientiert - achtsam, stärkend und wertschätzend.

„Achtsamkeit bedeutet dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.“

(Jon Kabat-Zinn)

Wie sind die Workshops gestaltet?

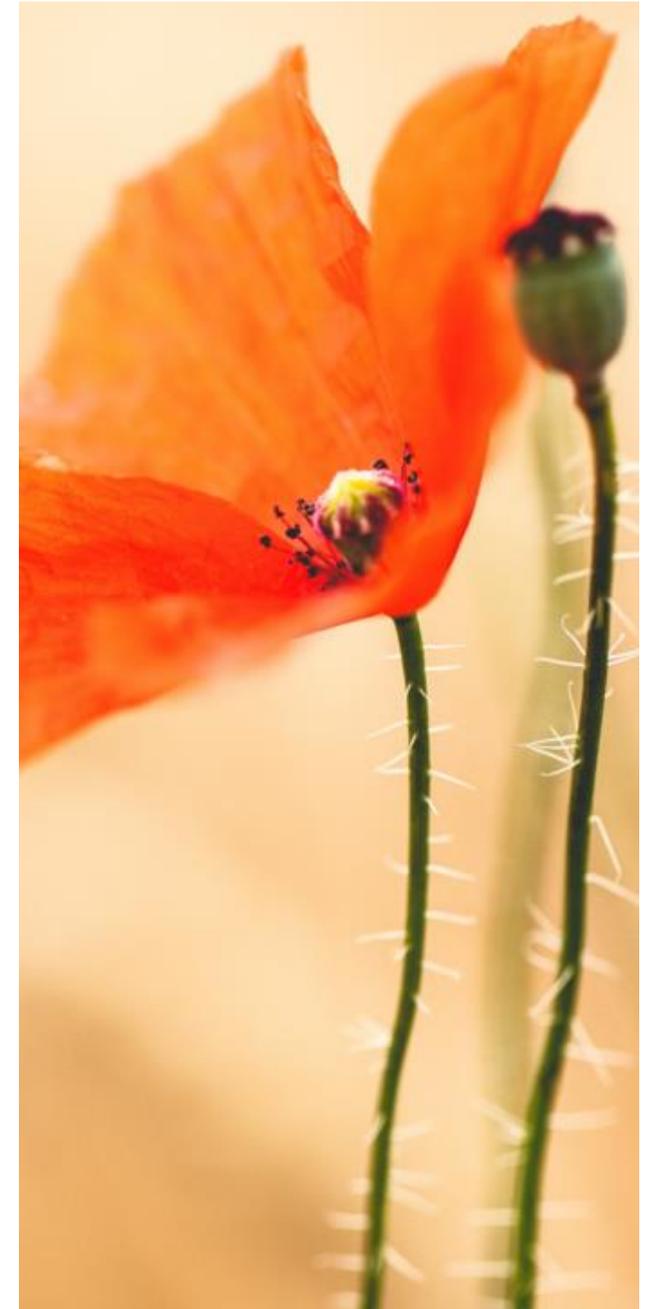
Die einzelnen *FrauenZeit* Workshops sind erlebnisorientiert gestaltet.

Angeleitete und aufeinander abgestimmte Übungen unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, Erfahrungen zu den jeweiligen thematischen Schwerpunkten zu machen.

Bei *FrauenZeit* wechseln sich Einheiten, die die Körperwahrnehmung stärken, ab mit achtsamen und energiereichen Bewegungssequenzen, stärkenden Imaginationsübungen, sowie Entspannungsübungen zum Loslassen.

In der geschützten Gruppe erhalten die Frauen im angeleiteten Austausch wertvolle Rückmeldungen zu den Übungen.

Daraus können Impulse zur Veränderung alter Handlungsmuster entstehen.



Wann und wo finden die Workshops statt?

Jede *FrauenZeit* hat einen thematischen Schwerpunkt. Die Workshops bauen aufeinander auf und können trotzdem unabhängig voneinander besucht werden.

Termine I. Halbjahr 2016:

Jeweils sonntags

- 24. Januar von 13 bis 17 Uhr
- 06. März von 13 bis 17 Uhr
- 24. April von 11 bis 15 Uhr
- 05. Juni von 11 bis 15 Uhr

Pro Termin € 45

Anmeldung

bis 8 Tage vorher unter
andrea.struth@veraenderungs-zeit.de

Veranstaltungsort:

Frauenzentrum Darmstadt
Emilstr. 10 in 64289 Darmstadt

Mehr Infos zu uns:



Birgit Polm

*Heilpraktikerin für Psychotherapie
angehende Gestalttherapeutin*

Hügelstr. 3, 64646 Heppenheim
Tel. 0152-29725157

Andrea Struth

Beraterin für Gestalttherapie



Freiligrathstrasse 11a
64347 Griesheim
Telefon 06155/760 27 29

VeränderungsZeit
Zeit für Veränderung

www.veraenderungs-zeit.de

*FrauenZeit

Wohltuende und stärkende Auszeiten für Körper, Geist und Seele

Termine I. Hj. 2016

