

# Gestaltgruppe für Frauen: Achtsamkeit - Selbstwert - Ressourcen

Im Rahmen dieser Gruppe wollen wir unsere Selbstwahrnehmung, unseren Selbstwert und Selbstverantwortung unter gestalttherapeutischen Aspekten fördern.

Wir erkennen eigene hinderliche Verhaltensmuster und erweitern unsere Handlungsweisen.

Die feste Gruppe bietet dir einen sicheren, experimentellen Rahmen und dabei die Möglichkeit, durch angeleitete Übungen und Interaktion in Kontakt mit dem eigenen Erleben, eigenen Grenzen, Ressourcen und gewohnten Mustern zu kommen.

## **Melde dich an, wenn du Lust hast,**

- deine Wahrnehmung zu sensibilisieren und dir deiner Stärken, Hemmungen und Bedürfnisse gewahr zu werden,
- innere Wachstumsprozesse anzustoßen und mehr (Selbst)Bewusstsein zu entwickeln,
- Freude am Prozess der Selbsterfahrung in der Gruppe und im Kontakt mit dir selbst zu erleben.

Die Gruppe findet fünf Mal mittwochs von 18-20 Uhr statt und kostet 250€ pro Frau.

**(12.8. / 26.8. / 9.9. / 30.9. / 28.10.2026)**

Die Gruppengröße ist auf zehn Frauen begrenzt  
Anmeldung unter: [info@Gestaltinstitut3D.de](mailto:info@Gestaltinstitut3D.de)