



Ja  
zu mir

## KENNST DU DAS?

Du versuchst  
es allen recht zu machen,  
kommst aber selbst dabei zu kurz.

Du hast ständig das Gefühl,  
nicht gut genug zu sein.

Wenn du mal eine Grenze ziehst,  
bekommst du direkt ein schlechtes Gewissen.

Du hast das Gefühl,  
nur noch zu funktionieren,  
bist oft erschöpft, niedergeschlagen  
und leidest unter psychosomatischen  
Beschwerden.



## WIE WÄRE ES, ENDLICH,...

... dich selbst anzunehmen,  
unabhängig davon, was andere sagen?

... deine Gefühle und Bedürfnisse klar zum  
Ausdruck zu bringen, ohne Angst, andere zu  
verletzen oder verlassen zu werden?

für dich einzustehen und für dich zu sorgen,  
ohne schlechtes Gewissen?

anderen vertrauen zu können, statt sich "falsch"  
und "außen vor" zu fühlen?

dich mit deinem Frau-Sein  
wohl zu fühlen, statt ständig an dir und deinem  
Körper herumzumäkeln?



## WIE DU DAS ERREICHEN KANNST?

In dieser psychotherapeutischen  
Selbsterfahrungsgruppe für Frauen hast du  
Raum für dich, deine Themen, Gefühle und  
Bedürfnisse, die im Alltag oftmals auf der  
Strecke bleiben.

Selbsterfahrungsübungen aus der  
Gestalt- und Körperpsychotherapie (Achtsamkeit,  
Tanz, kreative Medien, Rollenspiel) ermöglichen  
dir, bei dir selbst anzukommen,  
dich nachhaltig von blockierenden  
Lebenshaltungen zu lösen, Neues auszu-  
probieren und dich emotional freier  
und lebendiger zu fühlen.

Du profitierst von der Gemeinschaft und dem  
lebendigen Austausch mit anderen Frauen, die  
wie du auf dem Weg zu sich selbst sind.

## WIE DIE GRUPPE ABLÄUFT?

Wir treffen uns  
von Oktober bis Juni an 5 Samstagen und  
3 Wochenenden sowie zu einem  
Kleingruppentreffen.

Damit du mal aus deinem Alltag herauskommst,  
fahren wir an 2 Wochenenden in ein  
Tagungshaus bei Hannover in schöner,  
ländlicher Umgebung. Hier wirst in den Pausen  
kulinarisch verwöhnt und kannst spazieren oder  
im nahegelegenen See baden gehen.

Die genauen Termine, das Anmeldeformular  
und weitere Infos findest du hier weiter unten.



Partnerinnenübung



"Früher hatte ich Angst, Fehler zu machen. Jetzt probiere ich aus, ob etwas für mich passt und für mich stimmt."

Achtsamkeit und Meditaion



Reflexion in der Gruppe



"Ich bin gut genug, so wie ich bin."

# Zitate gestärkter Frauen

Selbsterfahrung im sicheren Raum



"Ich habe meinen eigenen Schutzraum in mir."

Kreative Medien



"Ich habe Werkzeug in die Hand bekommen, um mit meinen inneren Quälgeistern konstruktiv umzugehen."

Körperübungen, Bewegung, Tanztherapie



"Ich möchte mich frei bewegen und trotzdem in Kontakt zu anderen Menschen sein"



Ich melde mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

*Ja zu mir!*

Selbsterfahrungsgruppe für Frauen ... auf dem Weg zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben

Name  
Adresse  
Telefonnummer  
E-Mail  
Geburtsdatum  
Beruf

Ich möchte, wenn möglich ein Einzelzimmer:  
ja ..... nein ....

Die Anmeldebedingungen sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Mit meiner Unterschrift erkläre ich gleichzeitig, dass ich mich in der Lage fühle, an der oben genannten Veranstaltung teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Mir ist bewusst, dass die von Ihnen angebotene Veranstaltung keine psychotherapeutische Behandlung ist oder eine solche ersetzt.

Die Anmeldegebühr in Höhe von 200,-€ wurde am ..... auf das oben genannte Konto überwiesen.

Datum / Unterschrift:



## Termine

1. 21.10.2023 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
2. 17.-19.11.2023 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
3. 09.12.2023 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
4. 20.01.2024 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
5. 16.-18.02.2024 Seminarhaus, Plockhorst
6. 16.03.2024 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
7. Kleingruppentreffen nach Vereinbarung
8. 25.05.2024 Praxis Wilhelmstraße, Dortmund
9. 21.-13.06.2024 Seminarhaus, Plockhorst

## Zeiten / Ort

Seminartage in Dortmund, Wilhelmstraße 33:  
10:00 -17:30 Uhr (inkl. Mittagspause 1,5 Stunden)

Wochenende in Dortmund, Wilhelmstraße 33:  
Fr.: 18:00 -21:00 Uhr;  
Sa.: 10:00 -18:00 Uhr; So.: 10:00-13:00 Uhr

Wochenende Seminarhof Plockhorst,  
Im Deilen 2, Edemissen  
Fr.: 18:00 -21:00 Uhr  
Sa.: 10:00 -19:00 Uhr (inkl. 3 Stunden Mittagspause)  
So.: 10:00 -13:00 Uhr

## Zahlungsmodalitäten

Gesamtpreis: 1325 €  
Im Preis ist enthalten: Seminargebühr, Raumkosten, Unterkunft in Mehrbettzimmer \*(2 Personen), Vollverpflegung im Tagungshaus.

Anzahlung 200 € ist bei Anmeldung zu bezahlen.  
Der Restbetrag (1125 €) wird mit Beginn der Gruppe im Oktober fällig. Ratenzahlung möglich: 9 x 125 €.

\*Einzelzimmerreservierung für einen Zuschlag von 14 €/Tag möglich. **Achtung:** Die Zahl der Einzelzimmer ist begrenzt. Sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung auf Wunsch reserviert, bis die zur Verfügung stehenden Einzelzimmer vergeben sind.

## Anmeldebedingungen

Die Anmeldung ... erfolgt schriftlich mithilfe des Anmeldeformulars (siehe linke Seite) und ist erst mit der Einzahlung der Anmeldegebühr gültig!

Schicke das Anmeldeformular bitte an folgende Adresse:  
Sabine Stein  
Wittener Landstraße 35  
58313 Herdecke

oder per E-Mail an: info@praxis-sabine-stein.de

Überweise die Anmeldegebühr auf unten stehendes Konto:  
Sabine Stein  
Stadtsparkasse Herdecke  
IBAN: DE48 4505 0001 0009 2452 42

Rücktritt  
Du hast ein Rücktrittsrecht bis zu 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Bei deinem Rücktritt überweise ich dir den Gesamtbetrag abzüglich Bearbeitungskosten von 25,- Euro auf dein Konto zurück. Nach Ablauf dieser Frist ist ein Rücktritt nur möglich, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann. Sollte die Gruppe meinerseits abgesagt werden erhältst du deinen eingezahlten Teilnahmebetrag vollständig zurück.

Wenn es keine freien Plätze mehr gibt, setze ich dich auf eine Warteliste und informiere dich, sobald ein Platz frei wird.

Ich behalte mir kurzfristige notwendige Veränderungen von Ort und Zeit vor.

Du hast noch Fragen? Dann lass uns sprechen.  
Melde dich unter 02330-891491  
oder per E-Mail: info@praxis-sabine-stein.de