

# die gruppe und ich

bieten dir - und du damit auch deinen gruppenmitgliedern - einen geschützten, sicheren und verlässlichen, regelmäßigen raum, in dem du ganz du selbst sein kannst, dich zeigen darfst mit allem was ist, gesehen und angenommen wirst. einen raum in dem es darum geht zu fühlen und nicht zu funktionieren, zu wachsen und (sich) zu heilen. zu spüren was möglich wird & wie es sich anfühlt, wenn du vertrauen kannst, getragen und unterstützt wirst, respektiert, begleitet und gemocht - geliebt wirst.

## in der gruppe

kannst du erleben, üben und lernen,  
dich und deine themen zu heilen durch die

- \* wertvolle wahrnehmung die anderen mitglieder dir mitteilen,
- \* die inspiration die dir ein anderes gruppenmitglied sein kann,
  - \* das miterleben & sich wiedererkennen im anderen,
  - \* das voneinander und aneinander lernen.

## so können wir

miteinander auf eine wunderbar nährende und respektvolle weise zu uns selbst und in die heilung kommen um all das auch ausserhalb der gruppe leben zu lernen.

