



**BÜRGER  
FORUM**

Buchhalde  
Dettingen

**Neuer Start-Termin:  
27.01.2025**

# „Reise zu mir selbst“

## Die Selbsterfahrungsgruppe für Frauen

In der hektischen Zeit verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Was wollen wir wirklich? Was sind unsere Stärken?

In einer geschlossenen Gruppe erkunden wir an 4 Abenden unser Inneres, erforschen unser Unterbewusstes und entdecken, was uns erfüllt. Übungen aus der Gestalttherapie stärken den Kontakt zu uns selbst, während der Austausch neue Erfahrungen, Selbstbewusstsein und Klarheit fördert.

Der Frauenkurs findet **ab Montag den 27.01.2025 immer Montags für 4 Wochen von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr** statt.

**Anmeldung ab sofort bei Hella Ahlborn**, Gestalttherapeutin, Lehrerin i.R. via E-Mail an: [hella@buefobude.de](mailto:hella@buefobude.de)

**[buefobude.de](http://buefobude.de)**