



WIE WÄRE ES, ...

GEMEINSAM GEHT ES
LEICHTER!

... endlich Ja" zu dir zu sagen?

- dich selbst anzunehmen, so wie du bist?
- deine Bedürfnisse und Grenzen klar auszudrücken
– ohne Angst vor Ablehnung?
- gut für dich zu sorgen
- ohne schlechtes Gewissen?
- dich verbunden zu fühlen
– statt falsch oder außen vor?
- deinen Körper zu mögen
– statt ihn ständig zu kritisieren?

Das wünschst du dir, weißt aber nicht, wie du das erreichen kannst? Du musst es nicht alleine schaffen. Lass uns gemeinsam angehen!

In dieser psychotherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe für Frauen biete ich dir einen geschützten Raum, um dich in einer unterstützenden Gemeinschaft zu entfalten.

Gemeinsam schaffen wir eine wertschätzende Atmosphäre, die dir hilft, Vertrauen aufzubauen und dich mit anderen Frauen auszutauschen .

Mit erfahrungsorientierten Methoden aus der Gestalt- und Körperpsychotherapie unterstütze ich dich,

- ... dir selbst näher zu kommen,
- ... schädliche Lebensmuster zu entlarven,
- ... mehr Körper-Selbstbewusstsein zu entwickeln
- deine weiblichen Kraftquellen zu entdecken
- ... und Neues auszuprobieren

Diese Erfahrungen geben dir Kraft für deinen Alltag, helfen dir, besser für dich zu sorgen, konfliktfähiger zu werden und deine Beziehungen lebendiger und authentischer zu gestalten.



WIE DU DAS ERREICHEN
KANNST?



In einem persönlichen Vorgespräch mit mir, lernen wir uns kennen und klären, ob die Gruppe für dein Anliegen geeignet ist.



Die Gruppentreffen finden ca. 1x im Monat statt:
Von Oktober bis Juni
an 5 Samstagen und 3 Wochenenden
sowie zu einem Kleingruppentreffen.



Zwei Wochenenden verbringen wir in einem idyllisch gelegenen Tagungshaus. Hier kannst den Alltag hinter dir lassen, dich ganz auf dich konzentrieren und hast Zeit, zum Entspannen oder die Natur zu genießen.



Also: Wenn du bereit bist, deinem Leben eine neue Richtung zu geben, und gemeinsam mit anderen zu lernen und zu wachsen, dann melde dich bei mir und sichere dir einen Platz auf der Warteliste.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



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"



TERMINE

ZEIT UND ORT

- | | |
|---|--|
| 1. 07.-09.11.2025, Hohe Straße 38, Dortmund (1. Woe.) | Seminartage in Dortmund
10:00 - 17:30/18:00 Uhr (inkl. Mittagspause 1,5 h) |
| 2. 06.12.2025, Hohe Straße 38, Dortmund | |
| 3. 17.01.2026, Hohe Straße 38, Dortmund | Wochenende in Dortmund,
Fr.: 18:00 -21:00 Uhr;
Sa.: 10:00 -17:30/18:00 Uhr; So.: 10:00-13:00 Uhr |
| 4. 14.02.2026, Hohe Straße 38, Dortmund | |
| 5. 20.-22.03. 2026, Seminarhof Plockhorst (2. Woe.) | Wochenende Seminarhof Plockhorst,
Fr.: 18:00 -21:00 Uhr
Sa.: 10:00 -20:00 Uhr (inkl. 3 h Mittagspause)
So.: 10:00 -13:00 Uhr anschließend
gemeinsames Mittagessen |
| 6. April 2026, Kleingruppentreffen | |
| 7. 23.05 2026. Hohe Straße 38, Dortmund | |
| 8. 20.06 2026, Hohe Straße 38, Dortmund | |
| 9. 10. - 12.7. 2026, Seminarhof Plockhorst (3. Woe.) | |

Zahlungsmodalitäten

Gesamtpreis: 1325 €

Im Preis ist enthalten:

- Seminargebühr
- Raumkosten
- Unterkunft in Mehrbettzimmer *(2 Personen)
- Vollverpflegung im Tagungshaus.

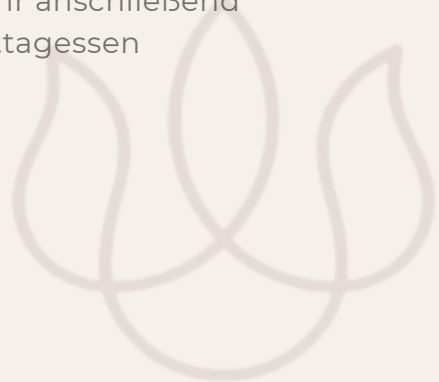
Anzahlung 200€

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 16 €/Tag möglich.

Achtung: 4 Einzelzimmer sind vorhanden. Sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung auf Wunsch reserviert, bis die zur Verfügung stehenden Einzelzimmer vergeben sind. In der Regel ist es möglich, dass ich weitere Einzelzimmer zusätzlich buchen kann.



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



Ich melde mich verbindlich an zu folgender Veranstaltung an:

Ja zu mir!

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

Die Anmeldebedingungen sind mir bekannt und werden von mir anerkannt.

Die Anmeldegebühr in Höhe von 200,-€ wurde am

auf das oben genannte Konto überwiesen.



Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf

Ich möchte, wenn möglich ein Einzelzimmer:
ja nein

Mir ist klar, dass eine Gruppentherapie keine Einzeltherapie ersetzt.

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

Datum / Unterschrift: