

## JAHRESGRUPPE BONDING 2023

Achtung: Bei der Bondingjahresgruppe handelt es sich um eine reine Frauengruppe.



**Auf dem Weg zu Dir selbst**

**JAHRESGRUPPE 2023 BONDING**

Ein Jahr lang in einer festen Gruppe gehalten sein!

Diese Jahresgruppe ist eine reine Frauengruppe

info@susannefueller.de | www.susannefueller.de | 01639653528

Du hast schon richtig viel für dich gemacht, aber irgendwie kommst du nicht weiter und die immer gleichen Themen wollen sich einfach nicht lösen?

- **Bonding und Halten sind eine der effektivsten Formen der Körperarbeit. Damit werden deine Themen auf einer ganz tiefen körperlichen Ebene bearbeitet und du kannst sie endlich gehen lassen.**

Du kennst Bonding und Halten schon vom „Hörensagen“ und hast dich aber bisher nicht getraut an einem Workshop teilzunehmen?

- **In der festen Jahresgruppe wirst du eine vertrauensvolle Atmosphäre vorfinden, um den Mut zu finden in echten Kontakt mit anderen Frauen zu gehen. Wir werden uns langsam an die Körperarbeit herantasten, so dass es auch wirklich für jede Teilnehmerin stimmig ist.**

Du möchtest an deiner Entwicklung dranbleiben und nicht immer mal nur so zwischendurch etwas für dich tun?

- **Wir treffen uns ein Jahr lang 1x pro Monat!**

Du möchtest in deiner Körperwahrnehmung immer feiner werden und lernen deinem Bauch- und Körpergefühl immer mehr zu vertrauen?

- **Wir werden regelmäßig Wahrnehmungsübungen sowie Einheiten im Bonding- und im Halten durchführen, die dich darin stärken werden immer mehr deinem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen.**

Die meisten Erfahrungen, die wir in der Kindheit gemacht haben, sind tief in unser Körpergedächtnis eingegraben. Jede deiner Zellen erinnert sich an diese Erfahrungen. Und so ist es auch notwendig diese negativen und belastenden Erinnerungen auf der Körperebene anzuschauen und sie genau dort zu heilen wo sie entstanden sind. Deshalb ist die körpertherapeutische Arbeit mit dem Halten und dem Bonding so wertvoll.

### Was erwartet DICH?

- Eine feste, geschlossene Gruppe für einen vertrauensvollen und haltgebenden Rahmen in dem DU Deine Themen offen bearbeiten kannst
- Regelmäßige Wahrnehmungsübungen
- Bearbeitung deiner aktuellen Themen plus direkte Rückmeldung zu deinen ganz eigenen Entwicklungsprozessen aus meiner langjährigen Erfahrung in der Körperarbeit und der Persönlichkeitsentwicklung
- Arbeit in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen
- Ein Treffen pro Monat mit allen Teilnehmern (8x im Jahr)

### Was gewinnst DU?

- Mehr Selbstliebe
- Eine neue Balance
- Mehr Vertrauen in deine Intuition
- Ganz neue Erfahrungen deiner Wahrnehmungs- und Erlebnisebene
- Echtes Vorankommen in deinen eigenen Wachstums- und Entwicklungsprozessen

Wenn du die Körperarbeit noch nicht kennst und dir nicht sicher bist, ob das etwas für dich ist, dann kontaktiere mich gerne.

**Zeitraum:** 2023 | 1 Treffen pro Monat | 8 Treffen im Jahr  
**Termine:** jeden dritten Mittwoch (ab März; nicht im Aug und nicht Dez)  
15.3./19.4./17.5./21.6./19.7./20.9./18.10./15.11.  
**Ort:** Kursraum-Süd, August-Bebel-Str. 3 (Hinterhaus)  
**Kosten:** 90 Euro pro Monat  
**Kontakt:** Susanne Füller | 01639653528 | [info@susannefueller.de](mailto:info@susannefueller.de) | [www.susannefueller.de](http://www.susannefueller.de)