

GEMEINSAM HEILSAM

Selbsterfahrungsgruppen in Hamburg

Themen-Intensivwochenende

Nah bei mir, verbunden mit dir

Von emotionaler Abhängigkeit zu
Freiheit in Beziehungen

Trotz unserer Sehnsucht nach Nähe, Liebe und Verbundenheit erleben wir immer wieder, dass wir uns im Kontakt mit anderen selbst verlieren: Wir richten uns am Gegenüber aus, suchen Bestätigung oder versuchen unbewusst, die Beziehung zu sichern – manchmal um den Preis der eigenen Bedürfnisse. An diesem Wochenende erforschen wir behutsam, körperorientiert und traumasensibel, wie wir die Beziehung zu uns selbst stärken und dadurch emotionale Abhängigkeit lösen können. Dazu widmen wir uns Fragen wie:

- Was heißt es, mir selbst nah zu sein?
- Wie stärke ich die Beziehung zu mir selbst?
- Welche Bedürfnisse gebe ich in Beziehungen ab?
- Wie kann ich mir selbst ein liebevolles Gegenüber sein?

Wenn wir uns selbst mit Mitgefühl und Aufmerksamkeit begegnen, entsteht ein Gefühl von innerer Heimat. Aus dieser Verbindung können wir freier, lebendiger und wahrhaftiger in Beziehung gehen.

*Die Basis für erfüllte Beziehungen
ist die liebevolle und wache
Verbindung zu mir selbst..*

Nächster Termin

18. bis 20. September 2026

Fr 17-21 Uhr

Sa 10-19 Uhr inkl. 2 Std. Mittagspause

So 10-16 Uhr



Falls Sie sich angesprochen fühlen und für eine Teilnahme interessieren, besuchen Sie uns online oder kontaktieren Sie uns direkt.

PRAXIS SUSANNE MARQUARDT

Körperpsychotherapie, Traumatherapie und IFS-Therapie

040 30030558

mail@susanne-marquardt.com

www.susanne-marquardt.com

PRAXIS ANKA FALK

Körpertherapie, Beziehungs- und Bewusstseinsarbeit

0176 203 694 07

praxis@anka-falk.de

www.anka-falk.de