Du bist genau so willkommen, wie du da bist.

help me feel

regelmäßiger Fühlraum

spüre die heilende Kraft von stiller Präsenz

Villa Weidig, Saalfeld

jeden zweiten Dienstag 20 Uhr

hier geht's zur Telegramgruppe

Wir alle tragen Gefühle mit uns herum,
für die im Alltag kein Platz ist.
An diesen Abenden bekommst Du regelmäßig einen geschützten Rahmen, um Dein Inneres zu sortieren, zu fühlen und zu erleichtern.
Bei uns gibt es keine Bewertungen, keine Analysen oder „gutgemeinten Ratschläge".

Was es verändern kann:

mehr Leichtigkeit und Entspannung
- Anspannung und Aufgestautes kann abfließen

heilsame Ruhe
- die bewusste und stille Anwesenheit eines anderen Menschen wirkt beruhigend auf das Nervensystem

neue Ressourcen
- die gegenseitige Unterstützung stärkt Vertrauen und Gemeinschaftssinn

Selbstvertrauen
- die Bewertungsfreiheit stärkt bei regelmäßiger Teilnahme Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

mehr Freiheit, weniger Scham
- Du erfährst, was uns verbindet

Denn Du bist nicht allein.

Villa Weidig

Am Weidig 1
07318 Saalfeld

- fester Termin
- keine Anmeldung nötig
- vertraulich und wertungsfrei
-auf Spendenbasis