

Workshop für Frauen

FRAUEN IN BEZIEHUNG

Du willst verstehen, warum deine Beziehungen so laufen, wie sie laufen – und wie es erfüllender werden kann? In diesem Abend-Workshop erkundest du, wie du als Frau liebst, bindest, Nähe lebst – und was dir in Beziehungen wirklich wichtig ist.



Inhalte:

- Bindungstypen: Welche gibt es – und wie erlebst du Nähe, Freiheit und Verbindlichkeit?
- Das Beziehungsmodell nach Hal und Sidra Stone: innere Anteile erkennen und bewusster wählen.
- Typische Frauen-Muster in Beziehungen: Anpassung, Fürsorge-Überlastung, Erwartungskarussells verstehen und verändern.
- Atem und Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in Beziehungen: klar kommunizieren, Bedürfnisse und Grenzen ausdrücken und mehr Tiefe, Respekt und Intimität ermöglichen.

Und Vieles mehr aus der integrativ verbundenen Atemtherapie.



Rahmen:

Datum: **Mittwoch, 04.03.2026**

Uhrzeit: **19:00–ca. 21:30 Uhr,**

Ort: **Sollner Straße 13, 82049 Pullach**

Gruppengröße: 4–8 Frauen

Zielgruppe: Frauen, die ihre Beziehungsfähigkeit reflektieren und vertiefen wollen – ob Single oder in Beziehung

Leitung & Anmeldung:

Katharina Ratzinger, Integrative Atemtherapeutin

Anmeldung per E-Mail: kr@atemtherapie-pullach.de

Weitere Infos: www.atemtherapie-pullach.de