

# Im Kreis der Frauen

## Selbsterfahrungs- und Meditationsgruppe

Was macht mich als Frau wirklich aus?  
Wie gestalte ich erfüllte Beziehungen?  
Wie gebe ich meiner Sinnlichkeit und Sexualität Ausdruck?  
Was erkenne ich als meine Aufgabe in der Welt?  
In welchen Bereichen kenne ich bereits meine Verantwortung und  
wo fühle ich mich noch fremdbestimmt?

Wir sind Frauen, die sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis begleiten und voneinander lernen. Was es braucht, ist Mut und Ehrlichkeit sich mit seinen inneren Prozessen und Themen zu zeigen und eine lebendige Neugier, sich selbst und andere tiefer kennen zu lernen.

Wir treffen uns fortlaufend in ca. 14-tägigem Rhythmus,  
die Teilname ist jeweils für ein Quartal verbindlich.  
Die gemeinsame Forschungsarbeit wird durch Meditations- und Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Gespräche von Helena Gemmel und Kristina Schoch unterstützt.



Wir treffen uns am Donnerstag, den  
**12.01./ 26.01./09.02./23.02./08.03./22.03. 2012**  
jeweils von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
in der **Frauenpraxis RUNA**  
1.Stock, Theatergasse 26 in Solothurn  
Kosten: SFr 30,-/Abend  
(eine Abrechnung über die Krankenkasse kann abgeklärt werden)  
Helena Gemmel 079 - 827 79 03  
Kristina Schoch 079 - 226 77 54