



# Fest verwurzelt. Einfach ich.

## Frauengruppe für Klarheit, Stärke und Selbstverbindung

Manchmal spüren wir, dass etwas in uns wachsen möchte: mehr Klarheit, mehr Ruhe, mehr Vertrauen in uns selbst.

Und manchmal halten uns Zweifel, Erfahrungen aus der Vergangenheit, Erwartungen oder Gewohnheiten zurück.

Fest verwurzelt zu sein kann bedeuten, Sicherheit in sich selbst zu spüren und zu verankern. Fest verwurzelt zu sein kann bedeuten, aus der eigenen Mitte heraus flexibel zu agieren, Lebensfreude zu genießen und manchmal über sich selbst hinauszuwachsen.

Die offene und lebendige Begegnung im geschützten Raum einer Frauengruppe lädt ein, mit allem, was gerade ist, da zu sein – frei achtsam und wertschätzend. Im Kontakt mit dir selbst und anderen Frauen überstehst du manchen Sturm.

✦ Ein Ort, an dem du nicht werden musst – sondern bist:

„Fest verwurzelt. Einfach ich.“

**Termine:** 24.09., 15.10., 12.11., 10.12. 2026 / 14.01., 04.02., 25.02., 18.03., 15.04., 13.05., 10.06., 08.07.2027

**Ort:** TRAFÖ – Alte Weberei, Nürtinger Straße, 72074 Tübingen

**Leitung:** Bea Erika Bartel & Astrid Warbinek.

Wir leiten die Abende im Wechsel.

**Anmeldung:** direkt bei den Leiterinnen (E-Mail siehe unten)

**Investition für dich:** pro Abend € 60,00 inkl. Raummiete,  
nur buchbar als Paket (alle Abende)

## Das erwartet dich:

Supervision, Selbsterfahrung, Selbstcoaching, Austausch, Humor, Gemeinschaft.

Zum Einsatz kommen unter anderem, je nach Situation:

- systemische und gestalttherapeutische Methoden
- Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung
- achtsame Bewegungs- und Atemsequenzen
- Entspannungstechniken
- Aufstellungsarbeit
- kreative Ausdrucksformen

---

**Bea Erika Bartel**  
Neckar-Alb-Straße 81  
72127 Kusterdingen  
Fon 07071/34008  
[Bartel.IHP@gmx.de](mailto:Bartel.IHP@gmx.de)



Systemische Paartherapie  
Integrative Gestalttherapie  
Klientenzentrierte Gesprächs-  
führung  
Theaterpädagogik  
Psychodrama  
Supervision und  
Organisationsentwicklung

**Astrid Warbinek**  
Heinestraße 87  
72762 Reutlingen  
Fon 07121/9264070  
[astrid.warbinek@sysbert.de](mailto:astrid.warbinek@sysbert.de)

[www.sysbert.de](http://www.sysbert.de)  
Systemische Beraterin  
Systemische Einzel-, Paar- und  
Familientherapeutin  
Traumatherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Zertifizierte Mediatorin /Zusatz  
Familienmediation