



# ACHTSAM BERÜHRT

**Ein geschützter Raum für achtsame, respektvolle Nähe**

## Was dich erwartet

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis – ein Lebensmittel für Körper und Seele. In unserer Peergruppe öffnen wir einen geschützten, achtsamen Raum für Austausch, Begegnung und achtsame Berührung.

Hier kannst du:

- körperliche Nähe und menschliche Wärme erfahren
- Berührung bewusst erleben – getragen von Achtsamkeit, Präsenz und Respekt
- innere Entspannung finden, dein Nervensystem zur Ruhe kommen lassen
- gemeinsam mit anderen erforschen, wie Nähe, Berührung und Gemeinschaft stärken
- Alle Menschen – unabhängig von Geschlecht oder Vorerfahrungen – sind herzlich willkommen.

## Wichtig

Die Peergruppe ist keine Therapie und kein Ersatz für professionelle Unterstützung.

Wenn du dich in einer Krise befindest oder therapeutische Hilfe brauchst, melde dich bitte — wir unterstützen dich gerne bei der Vermittlung professioneller Angebote.

## Termine in Gera

(Informationen findest du auf unserer Website.)

POWERED BY:



**HIER KOSTENLOS  
ANMELDEN!**

<https://www.calumed.de/peergruppen/>

