

ANDREA

EINE NÄHRENDE GEMEINSCHAFT FÜR FRAUEN

GROUND



DEIN JAHRES-GUIDE · 2026 / 2027

Grounded ist eine traumasensible Online-Community für Frauen, die ihren Körper wieder als sicheren Ort erleben möchten. Mit Somatik, Nervensystem-Wissen, saisonalen Live-Räumen und einer wachsenden Bibliothek begleitet Grounded dich durch das Jahr.

START · DONNERSTAG, 24. SEPTEMBER 2026 · 10:00 UHR

Zum Nachlesen, Ausdrucken und für deinen Kalender.

WILLKOMMEN

Das Ufer kommt vor dem Teich

Wie viele Frauen bewegst du dich von einer Insel zur nächsten. Zwischen Erwartungen, Verantwortung, Beziehungen und dem Versuch, allem gerecht zu werden. Immer in Bewegung. Oft ohne festen Boden unter den Füßen.

Das Ufer ist der Ort, an dem du innehältst und wieder spürst, was dich trägt. Grounded ist dieses Ufer: ein Kreis von Frauen, die sich auf den Weg machen. Nicht gemeinsam in dieselbe Richtung. Sondern jede auf ihren eigenen. Und doch verbunden.

Zum ersten Mal fragt niemand, was mit dir nicht stimmt.

NICHT INDIVIDUELLE SCHWÄCHE

Frauen vor dir haben über ihre Körper gelernt, wie viel Raum sicher war. Über Blicke. Über Schweigen. Über Sätze, die nie ausgesprochen wurden. Was du Anspannung nennst, hatte einen Grund – weitergegeben über Generationen und gespeichert im Nervensystem. Nicht dein Versagen.

IM RHYTHMUS DES LEBENS

Hier darf dein Körper Teil des Weges sein. Dein Zyklus. Deine Lebensphase. Dein Tempo. Dein Wirken darf sich verändern – es folgt keiner starren Business-Logik, sondern dir. Es gibt Monate, in denen du viel mitnimmst. Und Monate, in denen du einfach da bist. Beides zählt gleich.

Irgendwann gehst du zurück ins Wasser – mit dem Wissen,
dass du jederzeit ans Ufer zurückkehren kannst.

Was dich in der Membership trägt



Zwei verlässliche Live-Räume, eine wachsende Library und vier saisonale Journals begleiten dich durch das Jahr. Überschaubar genug, um wirklich genutzt zu werden. Tief genug, um etwas in Bewegung zu bringen.

IM ERSTEN TEIL DES MONATS

Seasonal Gathering

Donnerstag · 10:00–11:30 Uhr · live

Der thematische Raum des Monats. Wir orientieren uns an der Jahreszeit und an dem, was sie in deinem Leben berührt: Wissen, Reflexionsimpulse und eine somatische Erfahrung, die dich im Alltag begleitet. Wird aufgezeichnet.

IM ZWEITEN TEIL DES MONATS

Connection Circle

Dienstag · 10:00–11:30 Uhr · live

Der gemeinsame Praxis- und Integrationsraum. Du kannst teilen, fragen, zuhören oder einfach da sein. Wir begegnen dem, was gerade lebendig ist, und erinnern uns daran, dass nicht alles allein getragen werden muss. Wird nicht aufgezeichnet.

JEDEN MONAT NEU · SOUL JOURNEY

Deine Library

wachsende Sammlung · in deinem Tempo

Praktiken und Aufzeichnungen, auf die du jederzeit zurückgreifen kannst. Ohne Druck, alles sofort machen zu müssen. Weniger Inhalte, die auf dich warten – mehr Räume, in denen du dir selbst wieder begegnest.

VIERMAL IM JAHR · DIE JAHRESZEIT IN DIR

Deine Journals

vier saisonale Begleiter

Die Jahreszeiten geben den Rhythmus. Die eigentliche Reise führt durch deinen Körper und deine innere Welt – entlang der vier Räume von Grounded. Zum Innehalten, Spüren und Verweben.

DER KREIS BEWEGT SICH MIT DEM JAHR

Die vier Räume

Grounded folgt keinem festen Lehrplan. Es ist gehalten von vier Räumen. Wir lauschen. Wir bewegen. Wir verkörpern. Wir verweben Erfahrung mit dem Körper – und nehmen mit, was sich stimmig anfühlt.

OI

Zurück zu dir

Der Raum, in dem du langsamer wirst.

Erforsche Erschöpfung, Rückzug und innere Orientierung. Was braucht dein Körper, wenn nichts mehr geleistet werden soll? Welche Anteile erlauben Ruhe – und welche versuchen, dich weiter in Bewegung zu halten?

O2

Verbindung

Der Raum, in dem du dir selbst wieder begegnest.

Begegne deinen Bedürfnissen und deinen Bindungsmustern. Wie reagiert dein Körper auf Nähe und Kontakt? Welche Anteile möchten sich zeigen – und welche schützen dich davor, dich zu früh oder zu weit zu öffnen?

O3

Verkörpern

Der Raum, in dem Vertrauen sichtbar wird.

Spüre, wie dein Körper auf Lebendigkeit, Sichtbarkeit und Ausdruck reagiert. Welche Anteile möchten Raum einnehmen? Welche Schutzbewegungen tauchen auf, wenn du dich zeigst?

O4

Integration

Der Raum, in dem Neues Wurzeln schlägt.

Erkenne, was bleiben darf und was abgeschlossen ist. Welche Anteile halten an Vergangenen fest? Wie bewegt sich Abschied in deinem Körper – und was aus deinen Erfahrungen möchte bewusst mitgenommen werden?

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Dein Jahresrhythmus

Seasonal Gathering DO · 10:00–11:30		
Do	24.09.2026	Start
Do	15.10.2026	
Do	12.11.2026	
Do	03.12.2026	
Do	28.01.2027	
Do	04.02.2027	
Do	04.03.2027	
Do	08.04.2027	
Do	10.06.2027	
Do	08.07.2027	
Do	16.09.2027	
Do	07.10.2027	
Do	11.11.2027	
Do	02.12.2027	

Connection Circle DI · 10:00–11:30		
Di	29.09.2026	
Di	27.10.2026	
Di	17.11.2026	
Di	15.12.2026	
Di	12.01.2027	
Di	23.02.2027	
Di	16.03.2027	
Di	27.04.2027	
Di	11.05.2027	
Di	22.06.2027	
Di	20.07.2027	
Di	28.09.2027	
Di	26.10.2027	
Di	30.11.2027	
Di	14.12.2027	

PAUSEN IM JAHR

Im Mai und im August pausiert der Kreis – Raum zum Atmen zwischen den Zyklen.

IN DEINEN KALENDER

Alle Termine automatisch in deinem Kalender – einmal abonnieren, immer aktuell.

GOOGLE KALENDER

Zum Abonnieren tippen

APPLE · OUTLOOK (iCal)

Zum Abonnieren tippen

GUT ZU WISSEN

Deine Konditionen

BEITRAG

97 € pro Monat

Bruttopreis, monatlich.

START

Donnerstag, 24. September 2026

10:00 Uhr, mit dem ersten Seasonal Gathering.

LAUFZEIT

12 Monate

Danach verlängert sich Grounded automatisch auf unbestimmte Zeit – mit einer Kündigungsfrist von einem Monat.

ZWEI LIVE-RÄUME IM MONAT

Seasonal Gathering & Connection Circle

Das Gathering wird aufgezeichnet, der Circle bleibt ungeteilt und wird nicht aufgezeichnet.

LIBRARY & JOURNALS

Wachsende Sammlung + vier saisonale Journals

Jederzeit verfügbar, in deinem eigenen Tempo.

OHNE-RISIKO-KENNELERNEN

Du musst heute noch nicht wissen, ob Grounded für ein ganzes Jahr der richtige Ort ist. In den ersten Wochen lernst du den Raum kennen, die Library und mindestens einen der Live-Räume. Spürst du, dass es nicht zu dir passt, genügt innerhalb von 30 Tagen eine kurze Nachricht – ohne Begründung, ohne Rückhaltgespräch. Du erhältst dein Geld zurück.

Wenn du bleibst, gehen wir das Jahr gemeinsam. In deinem Tempo.



Wir erblühen nur in Verbindung.

Kein Baum wächst allein. Kein Wald entsteht durch einen einzelnen Samen. Auch wir sind dafür gemacht, uns gegenseitig zu tragen, uns zu erinnern und miteinander zu wachsen.



ICH FREUE MICH, DICH IM KREIS WILLKOMMEN ZU HEISSEN

ANDREA
ANDREA KAMPERMANN

Die 13-Mond-Bildsprache ehrt die Lehre von Turtle Island / Lakota,
überliefert in Robin Wall Kimmerer, „Braiding Sweetgrass“.