



Menschen und
Organisationen

Stephanie
Furger

Freiraum* – Ein Raum, in dem es nur um dich geht

The course
is also offered
in English.

Für wen

Für Menschen, die viel spüren und viel leisten und sich selbst dabei etwas verloren haben.

Worum es geht

Freiraum ist eine Pause von äusseren Erwartungen und Ansprüchen und eine Möglichkeit, Orientierung in dir statt im Aussen zu finden.

Ein Raum, in dem du nichts musst und Neues in dir möglich wird.

Wie wir arbeiten

Ich kreierte den Raum und die Struktur.

Du gehst darin deinen eigenen Weg und entscheidest, wie: ruhig und nach innen gerichtet oder im Austausch mit der Gruppe und mir.

Der Rahmen

Wir treffen uns siebenmal über acht Monate für jeweils einen ganzen Tag, in einer Gruppe von maximal fünf Menschen.

Jeder Tag hat einen eigenen Fokus. Ich gebe Impulse, und du entscheidest, wie du ihnen nachgehst: allein, im Austausch oder beobachtend.

Im Fokus steht nicht das Lösen von Problemen, sondern das Erleben und Entdecken dessen, was sich zeigt.

Zwischen den Treffen bleiben wir als Gruppe in Kontakt, und ich bin da, wenn etwas zu gross erscheint.



Seminarraum

Freiraum* findet in meinem Gruppenraum an der Dreikönigstrasse 53 in Zürich statt. Verpflegungsmöglichkeiten gibt es rund um die Lokalität herum – jeder findet was für seinen Geschmack.

Was du bekommst

- 7 Ganztags-Sessions (je ca. 9–16:30 Uhr) inkl. Seminarraum, Getränke (Tee, Wasser, Kaffee)
- Dein eigenes Reflexionsbuch für deine Prozesse zwischen und während der Tage
- WhatsApp-Gruppe für freiwilliges Teilen – ohne Druck
- 1:1-Gespräche bei Bedarf, wenn etwas zu groß wird
- Kontinuierliche Begleitung – du bist nicht allein damit

Die Gruppe bleibt bewusst klein. Das schafft Tiefe, Resonanz und echte Begegnung. Jeder wird gesehen. Jeder hat Raum. Zwischen den Treffen bleiben wir als Gruppe in Kontakt, und ich bin da, wenn etwas zu gross erscheint.

Investition

 CHF 4'250 inkl. MwSt.

Termine

Jeweils Donnerstags an den folgenden Terminen:

21. Mai 2026 – **Eröffnung**
18. Juni 2026
20. August 2026
24. September 2026
29. Oktober 2026
26. November 2026
17. Dezember 2026 – **Abschluss**

For English speaking participants on Mondays:

11. May 2026 – **Opening**
15. June 2026
31. August 2026
21. September 2026
26. Oktober 2026
23. November 2026
21. December 2026 – **Closing**

Wenn du spürst, dass es Zeit ist, dir deinen eigenen Raum zu nehmen, melde dich für ein kurzes Vorgespräch. Wir prüfen gemeinsam, ob **Freiraum*** dein Raum ist.



Menschen und
Organisationen

Stephanie
Furger

Stephanie Furger
Entwicklung von Menschen und Organisationen
Dreikönigstrasse 53, 8002 Zürich
furger@stephaniefurger.ch

078 875 33 33

**Melde
dich!**

