

reclaim your untamed



THE
HEALING
WILD

Funktionierst du
noch –
oder lebst du
schon?

SILENT MORNINGS 20 €

Die meisten Menschen verlieren sich in den ersten 30 Minuten ihres Tages.
Handy. Gedanken. To-dos.

Und *zack* – bist du schon wieder überall, nur nicht bei dir.

Silent Mornings ist der Moment davor.

Bevor du funktionierst.

Bevor du reagierst.

Bevor du dich wieder verlierst.

Kein Austausch.

Kein Input.

Keine Ablenkung.

Du kommst rein. Du sitzt.

Und merkst, wie schnell dein System losrennt, sobald es still wird.

Genau das vermeidest du sonst. Doch hier bleibst du.

Nicht, um „besser zu meditieren“.

Sondern um nicht direkt wieder im Autopilot zu verschwinden.

willst du? kriegst du!

freitags 8.15 - 9.15 Uhr
Schliemannstraße 18

Anmeldung über
✉ info@healing-wild.com



DR. MAREN BUHL

Ich bin Ärztin und Psychotherapeutin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen durch Krisen, Übergänge und innere Brüche – mit klinischer Klarheit, Erfahrung und einem feinen Gespür für das, was zwischen den Worten liegt. Ich halte Raum für Menschen, die nicht „funktionieren“ wollen, sondern ganz werden.

HEALING-WILD.COM

WEITERES ANGEBOT



reclaim your untamed



THE
HEALING
WILD

Funktionierst du
noch –
oder lebst du
schon?

OVERSTIMULATED & ALIVE 30 €

Das ist nichts für „ich brauch mal kurz Entspannung“ oder “ich brauch mal Yoga”
Das ist für: **Es ist zu viel. Und ich komme nicht raus.**

Zu viele Reize. Zu viele Gedanken. Zu viel Spannung im Körper.

Und egal, was du machst – *es bleibt laut.*

Weil dein System nicht im Stress ist. Sondern im Dauer-Feuer.

In diesem Kurs geht es nicht um “Ruhe finden”.

Sondern um die innere Wahrheit: Unruhe. Druck. Emotion. Impulse.

Alles, was du sonst kontrollierst.

Nicht schön. Aber endlich echt.

Und genau darüber entsteht Regulation.

Nicht durch Zusammenreißen. Sondern im Durchlassen. Im Fühlen.

Wenn du merkst:

Ich bin längst über meinem Limit.

Dann komm.

freitags 10 - 11 Uhr
Schliemannstraße 18

Anmeldung über
✉ info@healing-wild.com



DR. MAREN BUHL

Ich bin Ärztin und Psychotherapeutin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen durch Krisen, Übergänge und innere Brüche – mit klinischer Klarheit, Erfahrung und einem feinen Gespür für das, was zwischen den Worten liegt. Ich halte Raum für Menschen, die nicht „funktionieren“ wollen, sondern ganz werden.

HEALING-WILD.COM

WEITERES ANGEBOT



reclaim your untamed



THE
HEALING
WILD

Funktionierst du
noch –
oder lebst du
schon?

MIDDAY RESET

25 €

Mittagspause -

Das ist der Punkt, an dem du einfach weitermachst, obwohl nichts mehr da ist. "Anspannung" längst ein zu kleines Wort. Jetzt bist du nur noch leer.

Und trotzdem funktionierst du.

Midday Reset ist die Antwort.

Wenn dein System nicht in Ruhe ist, sondern in Erschöpfung.

Hier wird nichts gepusht. Und nichts aufgebrochen.

Hier baust du dich wieder auf.

Langsam. Still. Ehrlich.

Du spürst deinen Körper wieder.

Deinen Atem.

Und wie leer du wirklich bist.

Genau da beginnt Veränderung.

Wenn du weißt:

So kann ich nicht weitermachen. Und ein Kaffee allein wird es nicht richten.

Dann ist das dein Stop.

freitags 11.30 - 12.30 Uhr
Schliemannstraße 18

Anmeldung über
✉ info@healing-wild.com



DR. MAREN BUHL

Ich bin Ärztin und Psychotherapeutin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen durch Krisen, Übergänge und innere Brüche – mit klinischer Klarheit, Erfahrung und einem feinen Gespür für das, was zwischen den Worten liegt. Ich halte Raum für Menschen, die nicht „funktionieren“ wollen, sondern ganz werden.

HEALING-WILD.COM

WEITERES ANGEBOT



reclaim your untamed



THE
HEALING
WILD

Funktionierst du
noch –
oder lebst du
schon?

MOTHERHOOD UNFILTERED 30 €

Alle sagen, wie schön Mutterschaft ist.
Aber das ist nicht die Wahrheit, die dich nachts wach hält.
Was niemand sagt: *Wie eng es wird. Wie laut. Wie verdammt überfordernd.*

Seien wir ehrlich: **Du liebst dein Kind** –
und willst trotzdem manchmal einfach weg.
Und dann denkst du: *Das darf ich nicht fühlen.*
Also funktionierst du.
Lächelst. Und verlierst dich zwischen Babybrei und Windeln wechseln.

Motherhood Unfiltered ist kein Mama-Kurs. Kein “noch perfekter” werden.
Hier geht es um dich.
Deine Wut. Deine Erschöpfung. Deine Zweifel.
Alles darf da sein.
Du musst nichts erklären. Dich nicht zusammenreißen.

Wenn du spürst:
Ich verschwinde hier gerade. Ich spüre mich nicht mehr.
Dann komm.

Kein Raum für perfekte Mütter. Nur für echte.

freitags 13 - 14 Uhr
Schliemannstraße 18

Anmeldung über
✉ info@healing-wild.com



DR. MAREN BUHL

Ich bin Ärztin und Psychotherapeutin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen durch Krisen, Übergänge und innere Brüche – mit klinischer Klarheit, Erfahrung und einem feinen Gespür für das, was zwischen den Worten liegt. Ich halte Raum für Menschen, die nicht „funktionieren“ wollen, sondern ganz werden.

HEALING-WILD.COM

WEITERES ANGEBOT

