



## Doris Grumptmann

Autorin · pädagogische Assistentin ·  
Glücks- und Mentaltrainerin

Schwere Zeiten kenne ich nicht nur aus Erzählungen, auch mein Leben wurde von Krankheit, Trauer, Verlust, Trennung und persönlichen Krisen geprägt. Diese Erfahrungen haben meinen Blick auf das Leben verändert. Seitdem begegne ich Menschen die sich in besonderen Lebenslagen befinden, mit mehr Verständnis.



"Ich habe erlebt, wie wertvoll eine Umarmung sein kann, wenn das Leben herausfordernd ist."



## Wie eine HERZNAH- Begegnung abläuft

Am Anfang nehmen wir uns Zeit für ein kostenloses, telefonisches Erstgespräch von etwa 20 Minuten. Dabei klären wir in Ruhe, was dich beschäftigt, was du dir wünschst und welche Form von Nähe für dich überhaupt angenehm oder vorstellbar ist.

Die anschließende HERZNAH-Zeit dauert je nach Bedarf etwa 60 bis 90 Minuten und endet mit einem kurzen Abschlussgespräch, damit du gut nachspüren und wahrnehmen kannst, was diese Begegnung bei dir bewirkt hat.



+43 677 615 940 74  
4240 Freistadt

hallo@dorisgrumptmann.at  
www.dorisgrumptmann.at



# HERZNAH

Begegnung und Impulse, die stärken



## Wenn Nähe fehlt und Worte nicht reichen

Für Frauen, die Einsamkeit spüren  
und sich nach Geborgenheit, Halt  
und Aufmerksamkeit sehnen.

[www.dorisgrumptmann.at](http://www.dorisgrumptmann.at)

## HERZNAH kann passend sein, wenn

- ♥ dir menschliche Nähe und Wärme fehlen
- ♥ du nicht immer stark sein möchtest
- ♥ du nach außen funktionierst, aber innerlich müde bist
- ♥ Einsamkeit spürbar wird, obwohl du mitten im Leben stehst
- ♥ du dich nach einer Umarmung sehnst, ohne viel erklären zu müssen



"Bei HERZNAH geht es um Zuwendung, Wärme und das Gefühl, mit dem, was dir gerade schwer am Herzen liegt, für eine Weile nicht allein zu sein."



## Was Nähe im Körper bewirken kann

Körperliche Nähe kann im Körper beruhigende Signale auslösen und helfen, Stress zu reduzieren, innere Anspannung zu mildern und den Cortisolspiegel zu senken. Der Atem wird ruhiger und das Nervensystem kann wieder etwas zur Ruhe kommen.

Dabei ist es möglich, dass Oxytocin ausgeschüttet wird – ein Hormon, das mit Vertrauen, Verbundenheit und Geborgenheit in Verbindung gebracht wird.



"Es darf wieder etwas leichter werden.  
Alles beginnt mit einem ersten Kontakt."



## Wichtiges von Frau zu Frau



HERZNAH ist ein Angebot ausschließlich für Frauen ab 18 Jahren. Die Begegnung bleibt im Rahmen einer respektvollen, persönlichen Zuwendung und hat keinen körperlich-intimen Hintergrund.



Sie ersetzt keine Therapie, keine medizinische Behandlung und keine psychologische Beratung.



Ob Gespräch, stille gemeinsame Zeit, haltende Berührung oder Umarmung – alles richtet sich danach, was für dich in diesem Moment stimmig ist. Im Mittelpunkt stehen gegenseitiger Respekt, klares Einverständnis und persönliche Grenzen.

HERZNAH  
Begegnung und Impulse, die stärken

