



## „Ich bin gut, so wie ich bin“

Im geschützten Rahmen einer Gruppe von 8-10 Frauen wird es darum gehen, den Weg jeder einzelnen Frau zu einem besseren Selbstwertgefühl zu unterstützen. Durch einen liebevollen Blick auf sich selbst ist jede Teilnehmerin eingeladen sich selbst anzuerkennen. Mit Übungen aus der feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „WenDo“ und der Systemischen Therapie besteht das Angebot sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Grenzen zu erfahren.

*Wo liegen meine Grenzen, wie fühle ich sie?*

*Wie mache ich sie deutlich ohne andere zu verletzen?*

*Wie kann ich gut für mich sorgen, ohne egoistisch zu sein?*

*Darf ich das?*

Daraus kann ein besseres Verständnis für sich selbst und die eigenen Stärken entstehen und neue Möglichkeiten erwachsen gut für sich selbst zu sorgen.

Acht mal 1,5 Stunden, jeweils dienstags in Folge

**Start: Dienstag 02.11.2021 von 18:30-20:00 Uhr**

**Ort: Gymnastikraum der Caritas, Fegefeuer 2**

**Kosten: 50,- € (ermäßigt 20,- €)**

**Kursleitung: Johanna Hotanen**

Eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist sehr erwünscht.

Ein persönliches Vorgespräch ist möglich.

Die Anmeldung erfolgt über den Frauen\*notruf Lübeck.

**Frauen** \*  
**notruf**  
**Lübeck**

**Frauen\*notruf Lübeck**

Beratung und Hilfe bei sexualisierter Gewalt und Belästigung

Musterbahn 3, 23552 Lübeck

Tel.: 0451 / 70 46 40

[kontakt@frauennotruf-luebeck.de](mailto:kontakt@frauennotruf-luebeck.de) – [www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)

Bankverbindung: Volksbank Lübeck, IBAN: DE 45 2309 0142 0005 1826 11