

Frauen*notruf Lübeck

„Ich bin gut, so wie ich bin“

Im geschützten Rahmen einer Gruppe von 8 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 26.04.2022 von 18:30-20:00 Uhr

Ort: Fegefeuer 2

Kosten: 50,- € (ermäßigt 20,- €)

Kursleitung: Johanna Hotanen (systemische Therapeutin, WenDo Trainerin)

Eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist sehr erwünscht.

Ein persönliches Vorgespräch ist möglich.

Die Anmeldung erfolgt über den Frauennotruf Lübeck.

**Frauen
notruf
Lübeck**

Frauen*notruf Lübeck
Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de

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