



Neues
Gruppenangebot
ab Oktober 2023

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.

Start: Dienstag 10.10.2023 von 18:00-20:00 Uhr // 6 Termine, jeweils dienstags Abend in Folge

Ort: Fegefeuer 2, 23552 Lübeck

Kosten: 50,- € (ermäßigt 20,- €)

Kursleitung: Johanna Hotanen (systemische Therapeutin, WenDo Trainerin)

Anmeldung: Frauen*notruf Lübeck, 0451 / 704640, kontakt@frauennotruf-luebeck.de

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

Eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist sehr erwünscht.

Ein persönliches Vorgespräch ist möglich.