

# Frauen\*notruf Lübeck

## „Ich bin gut, so wie ich bin“

Im geschützten Rahmen einer Gruppe 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.  
6 Termine, jeweils montags Abend in Folge.

**Start: Montag, 28.04.2025 von 18.45:00-20:45 Uhr**

Ort: Fegefeuer 2

Kosten: 50,- € (ermäßigt 20,- €)

Kursleitung: Johanna Hotanen (systemische Therapeutin, WenDo Trainerin)

Eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist sehr erwünscht.

Die Teilnahme ist mit einem persönlichen Vorgespräch verbunden.

Die Anmeldung erfolgt über den Frauen\*notruf Lübeck.

**Frauen\*  
notruf  
Lübeck**

Frauen\*notruf Lübeck

Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung

Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11, 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