

„Ich bin gut, so wie ich bin“

Im geschützten Rahmen einer Gruppe wird es darum gehen, den Weg 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: Wie fühle ich meine Grenzen?

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

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, 26. Oktober 2026
von 18.00-20.00 Uhr
- Ort:** Fegefeuer 2
- Kosten:** 50,- € (ermäßigt 20,- €)
- Kursleitung:** Johanna Hotanen
(Systemische Therapeutin, WenDo Trainerin)
- Anmeldung:** 0451 / 70 46 40 oder
kontakt@frauennotruf-luebeck.de



Eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist sehr erwünscht.
Die Teilnahme ist mit einem persönlichen Vorgespräch verbunden.

Frauen *
notruf
Lübeck

Bankverbindung: Volksbank Lübeck
Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und
Mädchen, Frauen gegen Gewalt e.V.
IBAN: DE 45 2309 0142 0005 1826 11