

MEINE STÄRKEN (NEU) ENTDECKEN



Wenn Sie Schwieriges erlebt haben,

in belastenden Beziehungen feststecken oder viel Kraft gelassen haben, wieder mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen achten möchten, leichter Entscheidungen treffen wollen und gesunde Schritte für Ihren weiteren Lebensweg anstreben...

dann können Sie im geschützten Rahmen einer Gruppe von max. 10 Frauen an 8 Abenden:

wieder zu Kräften kommen... sich austauschen...

Ihre eigene Mitte finden...

sich stärken und entwickeln... aufbrechen...

verborgene Talente entdecken... Positives verstärken...

und (über sich selbst hinaus) wachsen...

STÄRKUNGSGRUPPE für Frauen nach schwierigen Lebenssituationen



Themen werden u.a sein:

- Selbstwert
- eigene Bedürfnisse
- Nähe und Distanz
- eine gute Abgrenzung
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Ängsten
- Stressbewältigungs- und Stabilisierungsstrategien sowie
- die Suche nach den eigenen Kraftquellen



Immer mittwochs von 19–21 Uhr zu folgenden Terminen:

20.09.17
11.10.17
25.10.17
15.11.17
29.11.17
13.12.17
10.01.18
31.01.18

Ort:
Praxishaus Echterdingen,
Hauptstr. 49,
70771 L-Echterdingen

Kosten: 40 €

Anmeldung:

Frauen helfen Frauen Filder e.V.,
Tübingerstr. 7, 70794 Filderstadt
0711 7949414 oder
beratung@frauenhelfenfrauenfilder.de
Wir führen mit jeder interessierten Frau ein kurzes Vorgespräch.

Leitung:

Tanja Schneider, Dipl. Soz. Päd.,
Systemische Therapie und Traumatherapie
Claudia Weist-Brockhaus, Systemische
Therapie und Traumatherapie

