



MEINE STÄRKEN (NEU) ENTDECKEN

STÄRKUNGSGRUPPE für Frauen

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. 6 Frauen an 5 Nachmittagen

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...

nach schwierigen Lebenssituationen

Frauen helfen Frauen Filder e.V.



Themen

Themen können 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



Termine · Ort · Kosten

Immer mittwochs von 15-17Uhr zu folgenden Terminen:

12.10.2022
26.10.2022
09.11.2022
30.11.2022
14.12.2022

Ort:

Frauen helfen Frauen
Filder, Nürtingerstr. 6
70794 Filderstadt-
Bernhausen

Kosten: 25 €

Veranstalterin · Anmeldung

Anmeldung:

Frauen helfen Frauen Filder e.V.

Nürtingerstr. 6, 70794
Filderstadt 0711 7949414
beratung@fhf-filder.de

Wir führen mit jeder interessierten
Frau ein kurzes Vorgespräch.

Leitung:

Svenja Rathfelder, Bachelor of Arts
Kulturwissenschaften,
Psychosoziale Beraterin bei FhF
Tanja Schneider, Dipl. Soz. Päd.,
Traumatherapeutin,
Psychosoziale Beraterin bei FhF