



# 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 der Gruppentreffen

*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 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

*Jeden 2. Mittwoch  
im Monat von 15–17 Uhr*

11.10.2023

08.11.2023

13.12.2023

10.01.2024

14.02.2024

13.03.2024

...

Einstieg jederzeit möglich

*Ort:*

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

*Anmeldung und Information:*

*Frauen helfen Frauen Filder e.V.*

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

*Leitung:*

*Brigitte Meye-Gruhler*, Dipl. Soz. Päd.,  
psychosoziale Beraterin bei FhF

*Tanja Schneider*, Dipl. Soz. Päd.,  
Traumatherapeutin, psychosoziale  
Beraterin bei FhF

Gefördert durch die Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen in Kooperation  
mit dem Landkreis Esslingen

Abb. „Treppe“, S. Bassier; „Mohn“, W. Hasselmann-unsplash  
Layout: Bas. 8/2023

