

Selbstfürsorge und heilsamer Umgang mit Belastungen - Sich selbst eine gute Freundin sein

In dieser Gruppe erfahren Frauen in belastenden Lebenssituationen mit den damit verbundenen Herausforderungen auf allen Ebenen umzugehen. Sie lernen, wie sie ihre Resilienz-Fähigkeit erhalten und aktiv anstoßen können. So können Sie schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern und verschiedene Lebensbereiche in Balance halten. Im Alltag sorgen Frauen oft gut für andere, tragen viel Verantwortung, strengen sich an und versuchen allen Anforderungen gerecht zu werden, um reibungslos zu funktionieren. Kein Wunder also, wenn Sie sich oft erschöpft und überfordert fühlen. In dieser Gruppe lernen Sie, wie sie Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln können. Sich selbst liebevoll zu behandeln, verleiht Stabilität und Stärke.

An diesen zwölf Abenden werden Sie ermutigt, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder in den Blick zu nehmen. Sie zu erfüllen und eigene Grenzen zu setzen und zu achten. Konkret werden die Teilnehmerinnen mit leicht umsetzbaren Übungen (Achtsamkeits- Entspannungs-, Yoga-, Meditations- und Körperübungen, Tanz, Malen, Gesprächen, Mut machenden Texten, Vorträgen u.a.) und ganz viel Spaß dazu befähigt, ihr seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen. Es werden in der Gemeinschaft des Frauenkreises eigene Kraftquellen wieder entdeckt und Ressourcen aktiviert, um die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu verbessern. Sie schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: sich selbst! So können Sie die Herausforderungen des Alltags mit einem liebevollen und akzeptierenden Herzen bewältigen.

Mit dieser Gruppe möchten wir Frauen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen ansprechen: Frauen, die eine schwierige Lebenssituation hinter sich haben oder gerade dabei sind diese zu bewältigen. Egal ob es sich um problematische Erfahrungen in der Vergangenheit, eine schwere Krankheit, allein erziehend sein in der Corona- Krise handelt oder um andere Themen: Wir möchten Frauen befähigen, ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

Beginn: Mo., den 07.09.2020 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr 11 Termine

Anmeldung bis zum 31.08.2020 unter Telefon 0202-30 60 07

Leitung: Sabine Böse

In Kooperation mit Die BERGISCHE Krankenkasse (BKK) Sozialer Dienst



Kosten: Die Kursteilnahme ist kostenfrei. Das Projekt wird von der BERGISCHEN Krankenkasse unterstützt.

Ort: FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V., Laurentiusstraße 12, 42107 Wuppertal