

~~Sie~~ ermutigen

Bedeutung jemandem [zu etwas] den Antrieb geben; in positiver Weise in seinen Absichten bestärken

Synonyme bekräftigen, ermuntern, den Rücken stärken, gut zureden, Mut machen, unterstützen, befeuern, encouragieren

Liebe Frauen,

wir möchten mit Euch 6 Abende gestalten, in denen es um folgende Themen gehen kann:

- Was bedeutet es für mich Frau zu sein?
- Wie gehe ich mit meinen Bedürfnissen und Gefühlen um?
- Was hemmt mich in meiner Lebendigkeit?
- Wie kann ich meine Wünsche und Lebenspläne verfolgen?
- Wofür fehlt mir der Mut?
- Will ich mir selbst oder den Anderen gefallen?

Sich mit anderen Frauen zu verbinden, kann ein tiefes und bedeutsames Erlebnis sein. Eine unterstützende Gruppe eignet sich besonders:

- sich selbst im Spiegel der Anderen zu reflektieren
- den eigenen „blinden Flecken“ zu begegnen
- Konfliktmuster zu erkennen und neue Möglichkeiten auszuprobieren
- die Unterschiedlichkeit in der Gruppe als Schatz zu erleben
- jede kann von jeder lernen, unterstützen und unterstützt werden

Unser Ziel ist es, euch zu ermutigen!

In die Gruppe fließen unsere Erfahrungen aus der Gestalt- und Familientherapie ein. Kleine Meditationen, Atem- und Körperübungen werden am Anfang stehen, um das Ankommen bei sich zu erleichtern und ein Bewusstsein für die eigenen Themen zu schaffen.

Wann die Abende finden 14 tägig statt von **18:30 - 21:00 Uhr**
ab 23.10. /13.11. /27.11. /4.12./ 18.12.19 und 15.01.2020

Wo in HH-Ottensen, 7 Min. vom Bahnhof Altona, Bahrenfelder Straße 59
www.raum-ottensen.de

Wie viel 330,- € für 6 Abende. Ein kostenloses Vorgespräch ist möglich.

Wer



Angelika Krause
Dipl. Pädagogin

Sucht- & Familientherapeutin HP

Anmeldung: ang.krause@t-online.de



Constanze Hennings
Dipl. Sozialpädagogin

Sucht- & Gestalttherapeutin HP

constanze_hennings@hotmail.com

Wir haben zusammen viele Jahre Gruppentherapieerfahrung und haben immer wieder erlebt, wie eine Gruppe die eigene Weiterentwicklung fördern kann.

~~Se~~ ermutigen

Bedeutung jemandem [zu etwas] den Antrieb geben; in positiver Weise in seinen Absichten bestärken

Synonyme bekräftigen, ermuntern, den Rücken stärken, gut zureden, Mut machen, unterstützen, befeuern, encouragieren

Wir freuen uns über dein Interesse!

Anmeldung

Um dich anzumelden, sende eine Email mit **Name, Adresse** und deiner **Telefonnummer** an folgende Emailadresse:

constanze_hennings@hotmail.com

Damit dein Platz fest gebucht ist, **überweise bitte 100,- €** unter dem Stichwort „**Frauengruppe 2019**“ auf folgendes Konto:

[Angelika Krause, DE 23 4306 0967 2057 7456 00, GLS Bank](#)

Wegbeschreibung

Du findest den Gruppenraum, wenn Du Ecke Bahrenfelderstraße/ Eulenstraße vor dem Geschäft KONUS stehst. Der Eingang zum Gruppenraum ist rechts neben dem Geschäft. Dort befindet sich auch ein kleiner Parkplatz.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz deiner persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln deine personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften.