

Und was ist eigentlich mit mir?

Selbsterfahrungsgruppe für Frauen in der Psychologischen Beratungsstelle

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen, denen es schwerfällt, zu den eigenen Gefühlen und Wünschen zu stehen und ihren Standpunkt zu vertreten. Durch Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen kann ein neues Selbstbewusstsein entwickelt werden.

Wir bieten Raum, neue Haltungen und Rollen auszuprobieren, um dadurch Hemmungen abzubauen. Im Spiel erreichen wir eine bessere Integration von Denken, Fühlen und Handeln. Durch einen kreativen, spielerischen Umgang mit Konflikten und den Themen des Lebens können neue Sichtweisen entstehen. Ungelöstes kann szenisch dargestellt werden, um den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Bei diesem Gruppenangebot handelt es sich um eine geleitete Selbsterfahrungsgruppe, sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Falls sie unsere Beratungsstelle noch nicht in Anspruch genommen haben, melden Sie sich bitte zu einem Vorgespräch bei einer der Gruppenleiterinnen an.

Termine:

23.11. u. 14.12.2022, 11.01., 08.02., 08.03., 26.04., 10.05., 14.06.2023
jeweils
19.00 - 21.00 Uhr.

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.

Kursleiterinnen: Claudia Bolz und Wiebke Minkler-Rilk

Kosten: 100,00 €

Ort: Beratungsstelle Sozialwerk Norderstedt, Gruppenraum, 1. Etage

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis zum 10.11.2022 per **E-Mail**

pb@sozialwerk-norderstedt.de

an.

Die Teilnehmerzahl ist auf acht begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.