

Frauen stärken Frauen

Verbunden und stark

Mit Sabine Eberling

Mittwoch, den 23. Sept., 17:30 – 19.30 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Lust auf Frauensolidarität haben und bereit sind für einen ehrlichen wertschätzenden Austausch. Wir lernen voneinander, stärken uns gegenseitig und fördern so die eigene persönliche Entwicklung in echter Frauen-Verbundenheit. Jede Teilnehmerin kann sich mit ihren Erfahrungen, Gedanken und Stärken einbringen. Unterschiedliche Lebenswege und Perspektiven sind eine Bereicherung.

In Gesprächen, mithilfe kleiner Übungen und kreativer Methoden aus den Bereichen der mentalen und Körperarbeit lernen wir einander kennen, ermutigen uns gegenseitig, feiern unsere Erfolge und sind auch in schwierigen Momenten füreinander da. Es entsteht Gemeinsamkeit statt Konkurrenz, Unterstützung statt Unsicherheit und Verbundenheit statt Isolation. – Das stärkt unsere Resilienz, unsere Widerstandskraft im Alltag von Beziehungen und Beruf, das hilft uns Selbstvertrauen aufzubauen und besser Grenzen setzen zu können.

Der Kurs ist offen für alle Frauen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Für alle Frauen, die Lust auf Frauensolidarität haben!

Referentin: Sabine Eberling, Physio- und Körpertherapeutin, Theaterpädagogin, Studium des Managements Sozialer Innovation, erfahren in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung, besonderen Bedürfnissen, psychischen Belastungen oder Erkrankungen.

Unkostenbeitrag: 5 € Normalpreis, 2 – 4 € ermäßigt

Anmeldung erwünscht: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

KOFRA, Baaderstr. 30, 80469 München, Tel: 2010450,
kofra-muenchen@mnet-online.de, www.kofra.de

