

Frauen stärken Frauen

Verbunden und stark



Kommunikationszentrum
für Frauen zur Arbeits- und
Lebenssituation e.V.

Mit Sabine Eberling



**MITTWOCH,
21. OKTOBER 2026
17:30 – 19:30 UHR**



IM KOFRA ZENTRUM
Baaderstr. 30
80469 München



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.



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

*Für alle Frauen, die Lust auf
Frauensolidarität haben!*



KOFRA – Kommunikationszentrum für Frauen
zur Arbeits- und Lebenssituation e.V.
Baaderstr. 30, 80469 München



089 2010450
kofra-muenchen@mnet-online.de
www.kofra.de



KOFRA wird gefördert durch die
Landeshauptstadt München,
Sozialreferat Stadtjugendamt.