Soziales Wohnzimmer

Selbsthilfegruppe von Frauen für Frauen

kofra

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

Ein geschützter Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung.

Hier ist Raum für dich und für das, was dich gerade beschäftigt.

Gemeinsam stark – füreinander da!

Vielleicht …

- fühlst du dich manchmal allein oder einsam und möchtest dich mit anderen Frauen austauschen?
- hast du Sorgen oder Ängste und möchtest darüber sprechen?
- stehst du vor einer Veränderung oder einem Neuanfang?
- beschäftigen dich eine Trennung, deine Beziehung oder familiäre Themen?
- möchtest du beruflich oder persönlich etwas verändern?
- möchtest du mehr Selbstvertrauen entwickeln und wieder mehr an dich glauben?
- möchtest du offen über deine Situation sprechen und die Erfahrungen anderer Frauen kennenlernen?
- möchtest du zunächst einfach zuhören und herausfinden, ob die Gruppe zu dir passt?

Was dich erwartet

- regelmäßiger Austausch in einer festen Gruppe
- gegenseitiges Zuhören und Unterstützung
- Raum für persönliche Anliegen und Erfahrungen
- Anregungen und neue Perspektiven
- Stärkung der eigenen Ressourcen und Selbstwirksamkeit
- respektvoller und vertraulicher Umgang miteinander

Start
02. November 2026
14-tägig montags, von 18 bis 20 Uhr

Im KOFRA
Baaderstr. 30, 80469 München
(EG, barrierefrei)

Anleitung
Orietta Damiano
Qualifikation: Ausbildung zur Systemischen Therapeutin / Traumtherapie

Bitte anmelden
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl.
Kostenlos

Wir freuen uns auf dich!

kofra
KOFRA – Kommunikationszentrum für Frauen zur Arbeits- und Lebenssituation e.V.
Baaderstr. 30, 80469 München
089 2010450
kofra-veranstaltung@mnet-online.de
www.kofra.de

KOFRA wird gefördert durch die Landeshauptstadt München, Sozialreferat Stadtjugendamt.