

ORT:

Ev. Beratungsstelle, Klosterstr. 16, 44135
Dortmund

ZEIT:

Dienstag, 5x vom 29.04. bis 27.05.2025,
16:30- 18.30 Uhr

KURSLEITUNG:

Frauke Huwald, Systemische Beraterin für
Paar- und Lebensberatung

Warum eine Gruppe?

Die Kontakte zu anderen Frauen in ähnlichen Situationen können Kraft und Mut schenken.



GRUPPEN- ANGEBOT FÜR FRAUEN

Mit Gelassenheit durch die Krise

Vor, während und nach einer Trennung sind Frauen häufig vielen Belastungen ausgesetzt. Sie fühlen sich von ihrem Alltag mit Beruf und evtl. Kind(ern) über die Maßen gefordert, haben weniger Vertrauen in sich und andere. Der Austausch mit Frauen in ähnlichen Situationen kann da eine Hilfe sein.

**Das Gruppenangebot ist
kostenfrei.**

**ANMELDESCHLUSS:
22.04.25**

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN IN DER TRENNUNGS- KRISE LERNEN

In diesem Seminar lernen die betroffenen Frauen, innezuhalten, wieder mehr zu sich und zur Ruhe zu kommen.

Dadurch können sie dann den Herausforderungen des neuen Lebens mit mehr Gelassenheit und Klarheit begegnen.

Immer dienstags
von 16:30- 18:30 Uhr
Startdatum: 29.04.25

ZIELE DER GRUPPE

- Eigene Stressmuster zu erkennen und zu verstehen
- Mit Gefühlen und Gedanken besser umzugehen
- Die Konzentration auf sich und den Körper zu lenken
- Akzeptieren lernen, was ist
- Energie zu tanken für die Verwirklichung eigener Vorstellungen

Bitte melden Sie sich vorher bei uns zu einem kurzen telefonischen Vorgespräch.

KONTAKT:



 (0231) 22962480