

## ORT:

Ev. Beratungsstelle, Klosterstr. 16, 44135  
Dortmund

## ZEIT:

Dienstag, 5x vom 14.04. bis 12.05.2026,  
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:  
25.03.2026

Evangelische  
Beratungsstelle  
für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen



 (0231) 22962480



## 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:  
14.04.2026

## 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:

Evangelische  
Beratungsstelle  
für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen

 (0231) 22962480