

Stärkung für den Alltag

Eine ressourcenorientierte Gruppe für Frauen mit belastenden Lebenserfahrungen

An **3 Abenden ab Dienstag 11. März 25** bietet der Frauennotruf - Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt in seinen Räumlichkeiten eine Gruppe an.

Eingeladen sind Frauen jeglichen Alters, die sich durch ihre Lebensumstände belastet fühlen und sich für ihren Alltag stärken und Kraft tanken möchten.

Begleitet werden die Frauen von Miriam Kösterkamp, Mitarbeiterin im Frauennotruf. Sie lädt ein, im Hier und Jetzt Orientierung zu finden, die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu erweitern. Einfache Übungen zur Selbstwahrnehmung und -stärkung stehen ebenso auf dem Programm wie Impulse zur Stressreduktion und für Selbstsicherheit im Umgang mit dem Umfeld.

Das Angebot findet 14-tägig in einer festen Gruppe statt.

Die weiteren Termine sind 25.3. und 08.04.2025

Uhrzeit: 18.30 – 19:45 Uhr

Kosten: 15,- bis 30,- Euro nach Selbsteinschätzung

Referentin:

Miriam Kösterkamp, Sozialarbeiterin, Traumapädagogin/-fachberaterin

Weitere Infos und Anmeldung:

Frauennotruf – Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt, Mainzer Str. 60,
55743 Idar-Oberstein, Tel: 06781 45599, info@frauennotruf-idar-oberstein.de