

Die Kraft des Neins

Für Frauen, die lernen möchten, Nein zu sagen

Wie oft sagen wir „ja“ und meinen „ich weiß nicht“
oder sogar „nein“?
Der gemeinsame Tag bietet Gelegenheit,
mit sich selbst in Kontakt zu kommen
und in Atem, Stimme und Wort
zu spüren, was stimmig ist.

(Bitte warme Socken, Decke und Vesper mitbringen.)

**wahlweise Samstag, 14.05.2011
oder Samstag, 19.11.2011
10.00 - 17.00 Uhr**

**Leitung: Maria Oßwald
Atem-, Körper- und Stimmtherapeutin**

Einfach loslassen?

Für Frauen, die sich trennen wollen oder müssen

Den Partner verlassen oder verlassen werden –
was löst das in uns aus?
Vertrautes, Verletzungen, Sicherheit,
Nähe, Ungeklärtes,... loslassen –
wie soll das gehen?

Die Dinge nehmen wie sie sind
und vorwärts gehen
mit Frauen, die auch da durch müssen.

**6 mal donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Leitung: Elvira Birk
Dipl. Sozialarbeiterin**

Verbindliche telefonische Anmeldung ist jeweils erforderlich.

Ich traue mich

Für Frauen, die ihren Selbstwert (wieder-)finden möchten

Stehen Sie schon wieder vor denselben Problemen?
Werden Sie zunehmend ängstlicher und ziehen sich zurück?
Trauen Sie sich immer weniger zu?

Hier haben Sie in einer geschützten Gruppe
die Möglichkeit, wieder auf die Beine zu kommen
und den Rücken aufzurichten.

10 mal mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr

**Leitung: Carmen Ehresmann
Lehrerin, Analytische Gestalttherapeutin**

KI-DO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Frauen ab 18 Jahren

Intuition, Aufmerksamkeit und Beweglichkeit
werden in ruhigem Übungstempo
durch einfache Selbstverteidigungstechniken entwickelt.
Diese stärken kombiniert mit Atem- und Dehnungsübungen
den Energiefluss und somit ein selbstbewusstes Auftreten.

(Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.)

**wahlweise Samstag, 26.03.2011
oder Samstag, 08.10.2011, 10.00 – 13.00 Uhr
Leitung: Hilde Hünting
Lehrerin für KI DO, IAIDO (Bewegungsmeditation)**

Verbindliche telefonische Anmeldung ist jeweils erforderlich.

Balance

Für Mütter, die sich in Erziehungsfragen stärken wollen

Sie haben sich aus einer Gewaltbeziehung trennen können?
Viele Dinge sind aus der Balance geraten -
auch das Verhältnis zu den Kindern?
Wie damit umgehen und den Alltag (neu) gestalten?

Wir wollen uns gegenseitig nützliche Informationen
und praktische Hilfen geben.

freitags, 14.00 – 16.00 Uhr
28.01., 25.02., 25.03., 15.04., 27.05., 01.07.

Leitung: Ingrid Hafenbrak
Erzieherin, Tanz- und Heilpädagogin

Kostenfreies Beratungsangebot in Kooperation mit  **pebb**
Partnerschaft | Erziehung
Beratung | Bildung +
STÄRKE

Offene Angebote für Migrantinnen

ohne Anmeldung

Frühstück für russisch sprechende Frauen
gemütlicher Austausch und Kontaktmöglichkeit
(Getränke sind da, Essen bitte selbst mitbringen.)

samstags, 11.00 – 13.00 Uhr
05.02., 19.03., 07.05., 16.07., 17.09., 29.10., 10.12.2011
Kontakt: Danuta Manal, Tel. 0751/5 17 44

Telefonische Sprechstunde in türkischer Sprache
Informationen über Gewalt, Partnerprobleme,
finanzielle und rechtliche Fragen

dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Tel. 0751/2 33 23

FRAUENSTÄRKEN

Gruppenangebote 2011



**Frauen und
Kinder in Not e.V.**
Hilfe bei Gewalt und Krisen

Frauenberatungsstelle

Römerstraße 4
88214 Ravensburg

Telefon 0751 - 2 33 23
Fax 0751 - 8 88 78 15

kontakt@frauen-beratung-ravensburg.de
www.frauen-und-kinder-in-Not.de

Beratungszeiten
Montag bis Mittwoch 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag 17.00 - 20.00 Uhr

Die Gruppenangebote werden durch Spenden finanziert.
Unkostenbeitrag wenn möglich 5,- Euro pro Treffen.