

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, 12.05.2012
oder Samstag, 10.11.2012
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?
Loslassen von Vertrautem, Verletzungen,
Sicherheit, Nähe, Ungeklärtem etc.–
wie soll das gehen?

Die Dinge nehmen wie sie sind
und vorwärts gehen mit Frauen,
die ihr Leben in die Hand nehmen.

**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?

In dieser geschützten Gruppe
haben Sie die Möglichkeit,
wieder auf die Beine zu kommen
und neue Kräfte zu entfalten.

10 mal mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr

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

Vergessen geht oft nicht ...

Für Frauen mit Gewalt- bzw. Missbrauchserfahrungen

Sie haben Gewalt und/oder Missbrauch erlebt
und wollen lernen damit zu leben?
Sie möchten wieder Vertrauen
in sich selbst und andere fassen?

Die Gruppe hilft Ihnen,
neue Erfahrungen zu machen
und sich mit anderen auszutauschen.

**donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr
Leitung: Ulrike Bertrand
Logotherapeutin**

Verbindliche telefonische Anmeldung ist jeweils erforderlich.

Kreative Kräfte in der Krise

für Frauen in Krisen

Wer sich gerne kreativ betätigt, kennt das Gefühl, dass kreisende Gedanken sich verziehen und wieder Leichtigkeit ins Leben kommen kann.

Durch Malen können innere Bilder zum Ausdruck kommen und sich weiter entwickeln. Gerade auch Frauen ohne Vorkenntnisse können sich in diesem geschützten Rahmen ausprobieren.

8 mal dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

**Leitung: Dorothea Schmid
Dipl. Kunsttherapeutin**

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 Ihren Kindern?
Wie damit umgehen und den Alltag (neu) gestalten?
Wir wollen uns gegenseitig nützliche Informationen und praktische Hilfen geben.

**Termine: freitags
jeweils 6x im Halbjahr**

Quereinstieg möglich – Vorgespräch nötig

**Leitung: Ingrid Hafenbrak
Erzieherin, Tanz- und Heilpädagogin**

Kostenfreies Beratungsangebot in Kooperation mit  **STÄRKE**

Verbindliche telefonische Anmeldung ist jeweils erforderlich.

FRAUENSTÄRKEN

Gruppenangebote 2012



**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.