

## Ich gebe mir eine Stimme

### Für Frauen, die etwas zu sagen haben

Manchmal fehlt uns der Mut, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu äußern und für uns einzutreten.  
Wir sind lieber still und halten uns zurück  
- aus Gewohnheit oder Angst.

An drei Abenden entdecken wir unsere Stimmen, experimentieren und probieren aus.  
Es kann gelingen, sich (wieder) Gehör zu verschaffen.

**3 Treffen montags, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Evi Hochuli**

Logopädin, M.SC Neurorehabilitation  
Gestalttherapeutin  
Psychotherapeutin (HP)

## Frauen stärken mit Recht

### Für Frauen, die eine Trennung zusätzlich gefährden kann

Wer sich trennen möchte, steht vor vielen Fragen:  
Kann mir das Sorgerecht für unsere Kinder genommen werden?  
Wer darf in der gemeinsamen Wohnung bleiben?  
Wovon sollen wir leben?  
Gesetze geben Antworten, falls eine Verständigung nicht möglich ist.  
Gibt es Erfahrungen mit Körperverletzungen und Drohungen,  
haben Betroffene zusätzliche Rechte. Eine erste Orientierung im  
Familienrecht sowie Gewaltschutz- und Strafrecht kann den Rücken  
stärken.

**Vortrag, Termin auf Anfrage**

**Saskia Volknant (Wangen)**  
**Susanne Caillet (Ravensburg)**  
Rechtsanwältinnen

## Wie in Verbindung bleiben?

### Für Frauen, die getrennt von ihren Kindern leben

Verschiedene Gründe können dazu führen, dass Kinder nicht bei ihrer Mutter leben oder keinen Kontakt zu ihr haben.  
Dies bringt für Mütter besondere Belastungen mit sich.

In einer moderierten Gesprächsrunde wollen wir gemeinsam schauen, wie jede auf ihre Art dieser Herausforderung begegnet. Wie mit der Lücke und etwaiger Scham umgehen? Woher Zuversicht nehmen? Wie daran glauben und arbeiten, dass später direkter Kontakt wieder möglich sein kann?

**6 Treffen dienstags, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Manuela Fischer**  
Sozialarbeiterin (BA)

## Ich begeben mich auf eine Reise

### Für Frauen, die in stärkende Bilder eintauchen wollen

Auf Fantasiereisen ist alles möglich: Kraftvolle Bilder werden uns begegnen und angenehme Orte zum Genießen und Verweilen.  
Im Anschluss gestalten wir das Erlebte ohne jegliche künstlerische Vorkenntnisse.  
Wir finden für alle passende Formen sich auszudrücken.

**1 Treffen freitags, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Tamara Schlosser**  
Kunst- und Traumatherapeutin

# FRAUENSTÄRKEN

## Gruppenangebote

Römerstraße 4, 88214 Ravensburg

**Telefon: 0751 - 2 33 23**

[kontakt@frauen-beratung-ravensburg.de](mailto:kontakt@frauen-beratung-ravensburg.de)  
[www.frauen-und-kinder-in-not.de](http://www.frauen-und-kinder-in-not.de)

Die Gruppenangebote werden durch Spenden finanziert.  
Ein Beitrag von 5 Euro pro Treffen  
oder 20 Euro pro Tagesseminar hilft,  
ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.



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

## Jede kann sich wehren!

Für Frauen, die sich schützen möchten

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns unwohl, unsicher oder bedroht fühlen. Effektive Selbstbehauptung hat weniger mit körperlicher Fitness als mit aufmerksamer Wahrnehmung und Entschlossenheit zu tun. So können Gefahren erkannt und oft auch aufgelöst werden.

Selbstverteidigungstechniken für den Notfall zu erlernen, ist ermutigend und ermöglicht, situationsgerecht zu handeln.

**Samstag 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Mehrgenerationenhaus, Weinbergstraße 11-13**  
(Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Vesper mitbringen.)

**Bianka Neußer**

Trainerin für Selbstbehauptung/-verteidigung  
Traumatherapeutin

## Mit Humor geht vieles leichter

Humorvolle Spiele für Frauen, die gerne lachen

Lachen ist die beste Medizin, das weiß der Volksmund schon lange! Wenn wir lachen, fühlen wir uns gut, und wenn wir uns gut fühlen, sind wir ausgeglichen und entspannt. Auch im Alltag eröffnet diese Haltung neue Perspektiven und die Freiheit, Neues zu wagen: Lachen und spielen ermöglichen Kontakt und Gemeinschaft.

Durch Rollen- und Bewegungsspiele sowie Wahrnehmungsübungen darf sich Humor entfalten und die Teilnehmerinnen gehen entspannt nach Hause.

**3 Treffen dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
(Die Abende sind in sich geschlossen und können auch einzeln besucht werden.)

**Leitung: Karin Buhl oder Francesca Motta**  
Ravensburger Clowns e.V.

## Kreative Suche nach freudvollen Momenten

Für Frauen, die ihre Freude (wieder-) entdecken wollen

Schlimme Erfahrungen scheinen Freudegefühle im Leben auszuradieren. Diesem Eindruck wirken wir mit Stiften entgegen. Wir können lernen, noch so kleine freudvolle Momente wieder wahrzunehmen.

Dafür braucht es keine künstlerische Begabung. Strichmännchen und Gekritzel sind willkommen.

**1 Treffen freitags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Leitung: Tamara Schlosser**  
Kunst- und Traumatherapeutin

## Entspannt durch Berührung

Für Frauen, die sich Gutes tun wollen

Gedanken kreisen im Kopf und sorgen für Unruhe? Kopf und Herz sind durcheinander? Der Nacken ist verspannt?

Wir können uns selbst Impulse geben, um Selbstheilungskräfte sanft zu aktivieren – mit den eigenen Händen. Im Sitzen.

**1 Treffen donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr**

**Sonja Emsberger**

Therapeutische Frauenmassage,  
Creative Healing

## 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 Treffen donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Carmen Ehresmann**

Lehrerin, Analytische Gestalttherapeutin

## Ein paar Schritte im Steinlabyrinth

Für Frauen, die Kraft in der Mitte schöpfen möchten

Es gibt Orte, die uns guttun ohne, dass wir so leicht mit Worten erklären können, weshalb. Vielleicht liegt es an der vorgegebenen Spur, die zur Mitte führt und wieder zurück oder der Ruhe und Geduld der Steine?

Wir erfahren, wie das Steinlabyrinth bei Molpertshaus entstanden ist und sich täglich weiterentwickelt. Wer mag, darf auch ein paar Steine ablegen und mitgestalten.

**Freitag, 16.00 - ca. 20.00 Uhr**

**Christine Blattner**  
Stein-Künstlerin, Labyrinth-Frau