

## 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)

## 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)

## 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?  
Wovon soll ich leben?  
Wer darf in der gemeinsamen Wohnung bleiben?

Gesetze geben Antworten auf diese Fragen, wenn eine Verständigung nicht möglich ist.

Eine erste Orientierung im Familienrecht sowie Gewaltschutz- und Strafgesetz kann den Rücken stärken.

**Vortrag, Termin auf Anfrage**

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

## Kreative Kräfte entwickeln

### Für Frauen, die Erfahrungen im Tun verarbeiten

Wer gerne kreativ arbeitet, 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 weiterentwickeln. Gerade Frauen ohne Vorkenntnisse können sich in diesem geschützten Rahmen ausprobieren.

**Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr und Samstag 10.30 - 16.00 Uhr**  
(bitte am Samstag Vesper und Getränk mitbringen.)

**Dorothea Schmid**  
Dipl. Kunsttherapeutin

# 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

## Wen-Do

### Für Frauen, die sich schützen möchten

Wen-Do ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Es stärkt Selbstbewusstsein, Durchsetzungskraft und macht Grenzen spürbar. Wen-Do macht wehrhaft im Alltag und in gefährlichen Situationen – und es macht Spaß.

Die Techniken sind einfach zu lernen, sofort anwendbar und für jede Frau geeignet. Stimme und Körpersprache werden trainiert und es gibt Raum für Gespräche.

**Samstag 10.00 - 16.00 Uhr**  
**Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2**

(Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Vesper mitbringen.)

**Natascha Schupp & Uta Keppler**  
Trainerinnen für Selbstbehauptung/-verteidigung

## 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.)

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

## ... und trotzdem bin ich stark

### Für Frauen, die Gewalt oder Missbrauch erlebt haben

Sensibel für unsere Erfahrungen und unsere Verletzungen, wenden wir uns gemeinsam dem zu, was uns auch ausmacht: Unseren Fähigkeiten, den starken Seiten in uns und der Möglichkeit, an einer schwierigen Lebenssituation zu wachsen.

Wir bewegen uns im Hier und Jetzt und finden heraus, wem was guttut. Es ist sowohl möglich, für sich zu arbeiten als auch in Austausch zu gehen.

**6 Treffen montags, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Herrenstraße 31, Wangen**  
(Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke mitbringen.)

**Marita Kretschmer**  
Traumatherapeutin

## Was erlaubst Du Dir?

### Für Frauen, die zu sich stehen wollen

Wir gehen in achtsamer Bewegung und im Nachspüren der spannenden Frage nach, wie viel Raum wir uns im alltäglichen Leben nehmen dürfen und welche Grenzen wir setzen.

Durch Wahrnehmungsübungen entsteht ein Freiraum, der unsere Werte und unsere alten Denk- und Verhaltensmuster ins Bewusstsein bringt - neue Schritte werden vorstellbar...

**1 Treffen samstags, 9.30 - 12.30 Uhr**  
(Bitte bequeme Kleidung und Vesper mitbringen.)

**Silke Frank**  
Tanz- und Ausdruckstherapeutin

## 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, Labvrinth-Frau