271-F-0008 Gefühle selbstbewusst leben

Beginn	Samstag, 29.05.2027, 14:30 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	3,00 €
Dauer	1Tage
Kursleitung	Henriette Schallenberg
Kursort	, Kirchweg 10, 33647 Bielefeld

Viele Frauen haben gelernt, stark zu sein, Erwartungen zu erfüllen und die Bedürfnisse anderer in den Mittelpunkt zu stellen. Dabei geraten die eigenen Gefühle manchmal in den Hintergrund.
Gerade im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung können Selbstzweifel, Scham, Schuldgefühle oder die Angst vor Ablehnung den eigenen Selbstwert belasten.
Gleichzeitig beeinflussen gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie Frauen „sein sollen“ – emotional, angepasst oder „nicht zu viel“ – den Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Bei diesem Frauengesprächskreis ...
... reflektierst du deine Gefühle und Bedürfnisse,
... entdeckst du, welche individuellen Ressourcen in deinem Gefühlsleben stecken,
... entwickelst du Wege, selbstbewusster mit deinen Gefühlen umzugehen.

Die Teilnahmegebühren enthalten: Seminar, Material, Kaffee und Verpflegung.

Zahlung
Der Beitrag wird vor Ort bar bezahlt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.05.2027	14:30 - 17:00 Uhr	Gemeindehaus Bartholomäuskirche

zur Kursdetail-Seite