



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Frauengesprächskreis Ruhr

Selbstliebe – Lerne dich selbst zu lieben



Wann?

Samstag

27.02.2027

10:00 – 16:00 Uhr



Wo?

**Gemeindehaus
Apostelkirche**

Horster Str. 35

45897 Gelsenkirchen



Teilnahmegebühr?

6 €



Referentin?

**Marion Ludwig und
Frauenteam**



Jetzt anmelden, bis zum 17.02.2027 unter:

<https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/>



BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241

E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



Inhalt

"Selbstliebe ist der Beginn einer lebenslangen Freundschaft."

– Oscar Wilde

Gerade Frauen stellen im Alltag häufig die Bedürfnisse anderer vor ihre eigenen. Besonders nach belastenden Lebenserfahrungen. Oft fällt es schwer, sich selbst mit Wertschätzung und Mitgefühl zu begnügen. Dabei ist Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Fähigkeit, die wachsen und gestärkt werden kann.

In diesem Frauengesprächskreis beschäftigen wir uns mit der Bedeutung von Selbstliebe und Selbstannahme für ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben. Gemeinsam reflektieren wir den eigenen Umgang mit uns selbst, entdecken persönliche Stärken und tauschen uns darüber aus, wie ein liebevollerer Blick auf die eigene Person im Alltag gelingen kann.

Bei diesem Frauengesprächskreis ...

- ... setzen wir uns mit der Bedeutung von Selbstliebe und Selbstannahme auseinander,
- ... reflektieren wir den eigenen Umgang mit uns selbst,
- ... erkennen wir persönliche Stärken und Ressourcen,
- ... entwickeln wir Ideen für mehr Selbstliebe im Alltag

Sonstige Hinweise

Enthalten in der Teilnahmegebühr:

- Seminar
- Material
- Kaffee
- Essen

Die 6 € werden vor Ort eingesammelt.

Beratung/ verantwortliche HPM

Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Tel 0234 490427



Marion Ludwig und Frauenteam

Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE