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 €
Enthalten: Seminar, Material, Kaffee und Essen

Referentin?
Marion Ludwig

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
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

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 begegnen. 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

Weiter Infos

Die Gebühren werden vor Ort eingesammelt.

AGB & Widerruf siehe Website

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Marion Ludwig

Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE