



FRAUEN *helfen* FRAUEN
Stormarn e.V.

Frauenfachberatungsstelle

Bahnhofstraße 12
23843 Bad Oldesloe

Telefon 04531 / 8 67 72

Gebührenfreie Rufnummer:
0800 111 04 44

Email:
frauenberatung@frauenhelfenfrauenstormarn.de

Im Internet:
www.frauenhelfenfrauenstormarn.de

Spendenkonto:
Förderverein
Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.
Sparkasse Holstein
IBAN 47 2135 2240 0134 9733 53

Selbstfürsorge als Weg zu mir selbst

ein die Beratung begleitendes Gruppenangebot
von *Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.*

take a small step every day



lisa martin

In Phasen anhaltender oder wechselnder Belastungen oder in Lebenskrisen wächst unsere innere Anspannung und die Gefahr, daß unser Körper sich an das erhöhte Stressniveau anpaßt.

Dabei verlieren wir nach und nach unsere Fähigkeit zur Selbstregulation.

Entspannung, d. h. die Rückkehr auf ein erholsames Ruheniveau gelingt uns nicht mehr.

Das Risiko für seelische und körperliche Folgeerkrankungen steigt.

In einer Gruppe von 6 - 8 Frauen wollen wir verschiedene Möglichkeiten kennenlernen und ausprobieren, die uns helfen können, unsere innere Widerstandskraft zu stärken und unsere Fähigkeit zur Selbstregulation zu verbessern.

In einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung wollen wir die Kraft der Gemeinschaft nutzen, um miteinander unsere Energie und Lebensfreude zu aktivieren.

Durch Körperwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen oder Arbeit mit positiven inneren Bildern können wir erfahren, wie wir unser seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden fördern können.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist der

**Infoabend
zum Kennenlernen und Ausprobieren
am Mittwoch, 03. Mai 2017
um 18.30 Uhr**

in den Räumen der Frauenberatungsstelle
von *Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.*
Bahnhofstraße 12 in Bad Oldesloe.

**Anmeldung zum Infoabend bis zum 28.04.2017
unter 04531 / 8 67 72
oder
frauenberatung@frauenhelfenfrauenstormarn.de**

Die Gruppe wird über weitere 4 Abende im Mai stattfinden, mittwochs von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr, in den Räumen der Frauenberatungsstelle.

Beginn ist der 10. Mai 2017.
Sozialpädagogische Leitung: Dagmar Wölm

Die Teilnahme an dieser Gruppe ist kostenfrei.