



Frauenberatungsstelle  
Karlsruhe

## Gruppenangebot

inneHALTEN  
– Zeit für mich –



Kriegsstrasse 148  
(S-Bahnstr. 3, 6 - Haltestelle Karlstor)  
76133 Karlsruhe

fon: 0721 / 849047  
fax: 0721 / 8305831  
info@frauenberatungsstelle-karlsruhe.de

## Kennen Sie das auch?

...immer nur nach Anderen geschaut?  
...zu oft eigene Wünsche und  
Bedürfnisse zurückgestellt?  
...zu oft fremdbestimmt gehandelt?  
...zu selten „nein“ gesagt?

### Jetzt bin ich dran!

Was macht mich stark?  
Was gibt mir Halt?  
Was tut mir gut?

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die sich auf den Weg machen möchten, sich endlich wieder um sich selbst zu kümmern. Durch Übungen zur Selbstwahrnehmung und Stabilisierung und durch den Austausch in der Gruppe wird die Möglichkeit gegeben, persönliche Stärken und Kräfte wiederzuentdecken und zu beleben.

Das Angebot ist kostenlos.

## Wann?

**14-tägig mittwochs, 9.00-10.30 Uhr**  
**Termine 2019:** 09.10., 23.10.,  
06.11., 20.11., 04.12., 18.12.  
**2020:** 15.01., 29.01., 12.02., 26.02.  
Änderungen der Zeiten sind vorbehalten.

## Für wen?

Alle interessierten Frauen  
Anmeldung unter:  
0721-849047 oder  
info@frauenberatungsstelle-  
karlsruhe.de

## Wo?

In den Räumen der  
Frauenberatungsstelle

## Wer?

Monika Kuckeland - Dipl.-Soz.päd.(FH)  
System. Familientherapeutin (DGSG)  
Kunsttherapeutin (DGKT)  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)