

Begegnungen neu erleben

Frauenkreis für gewaltbetroffene Frauen

Gibt es etwas was Sie schon lange verändern möchten?

Haben Sie Lust sich von festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltensweisen zu befreien?

Haben Sie es satt, immer wieder dasselbe zu erleben?

Haben Sie Lust sich selbst zu begegnen?

Wollen Sie Freude und Leichtigkeit in ihr Leben bringen?

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann lade ich Sie ganz herzlich in den Frauen-Kreis ein.

Der Frauenkreis bietet Ihnen die Gelegenheit, sich gemeinsam mit anderen Frauen auszutauschen und sich mit seinen persönlichen Themen auseinanderzusetzen. Im Frauenkreis können Sie von der Vielfalt und Weisheit jeder einzelnen profitieren.

Wir arbeiten im Plenum, einzeln und zu zweit. Wir setzen uns mit unseren Gedanken, Urteilen, Glaubenssätzen und alten Mustern auseinander. Durch die Überprüfung können sich neue Sichtweisen eröffnen und Gefühle verändern.

Die Themen können sich aus der Gruppe ergeben oder werden vorbereitet.

Mögliche Schwerpunkte:

- Stabilisierungstechniken anwenden lernen, Ressourcenbilder erarbeiten
- Selbstuntersuchung von stressvollen Gedanken, wie
- Ängste, Abschied, Trennung, Alleinsein
- Schuld, Scham, Selbstvorwürfe
- Abgrenzung / Nein sagen / authentisch sein
- Konflikte, Stress, Sorgen
- Selbstverantwortung Ich-Du
- Alltagssituationen
- Selbstzweifel, Selbstabwertung
- Partnerschaft, Beziehung, Kinder
- Sinn des Lebens, Visionen, Achtsamkeit
- Wissen zu Trauma, Gewaltformen

Zeit: Montagabend von 19:00 – 21:00 Uhr

Daten: 2. und 4. Montag pro Monat, ausser in den Schulferien

Ort: Opferhilfe beider Basel, Steinenring 53, 4051 Basel

Leitung: Conny Jauslin, Beraterin Opferhilfe beider Basel

Sprache: gute Deutschkenntnisse

Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend CHF 10.00

Gruppengrösse: Max. 10 Frauen

Anmeldung: Conny Jauslin,
Opferhilfe beider Basel, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10

Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich.

Sie können mir eine Mail schreiben (jauslin@opferhilfe-bb.ch) oder mich direkt kontaktieren.

Gerne nehme ich Ihre Fragen entgegen.