

Um deine Bedürfnisse zu erkennen, deine Ressourcen zu stärken und ganz einfach ein bisschen Zeit für dich zu haben

Frau-Sein ist wunderbar! Und dennoch sind wir in unserem Alltag immer wieder mit großen und kleinen Herausforderungen konfrontiert. Wie können wir Frauen eine Balance finden zwischen den verschiedenen Rollen, die wir in unserem Leben einnehmen und trotzdem noch Raum für uns selbst als Frau finden? In einer Gruppe von Frauen und in gemütlicher Atmosphäre, wollen wir gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Frau-Seins beleuchten und besprechen. Durch stärkende Gespräche, bindungs- und körperorientierten Übungen, bewusste Wahrnehmung und Fachwissen zu verschiedenen Themen, wollen wir uns in unserem FrauSein begegnen, um uns gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

# *Frauen Power*

Per conoscere meglio i tuoi bisogni, rinforzare le tue risorse e semplicemente per avere un po' di tempo per te

Essere donna è stupendo! Eppure, spesso siamo confrontate con grandi e piccole sfide nella nostra vita quotidiana. Come possiamo trovare un equilibrio tra i diversi ruoli che assumiamo nella nostra vita e trovare uno spazio per noi stesse, come donne? In un gruppo di donne e in un'atmosfera accogliente, vogliamo affrontare diversi aspetti legati all'essere donna. Attraverso conversazioni di gruppo, esercizi di percezione orientati al legame e al corpo e portando informazioni su vari temi, vogliamo parlare di femminilità e sostenendoci e rafforzandoci a vicenda.