

## „Ich bin meine beste Freundin“ Eine therapeutisch geleitete Gruppe für Frauen zum Thema Selbstliebe Beginn am 27. April 2017

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Mühlenbrücke 17  
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202  
F 0451 70 60 203

info@biff-luebeck.de  
www.biff-luebeck.de



# Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

☐ Ich überweise den Betrag von \_\_\_\_\_ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG  
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Datum

Unterschrift



BERATUNG INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

## **„Ich bin meine beste Freundin“ – eine therapeutisch angeleitete Gruppe für Frauen zum Thema Selbstliebe –**

Mit meiner besten Freundin kann ich lachen, etwas unternehmen, über alles reden. Mit ihr gibt es auch mal Konflikte, aber wir raufen uns immer wieder zusammen. Wir sind füreinander da, wenn es nötig ist, wir können uns aufeinander verlassen. Wir sind uns in vielen Dingen einig und haben eine liebevolle Verbindung.

Wie wäre es, wenn wir mit uns selbst in dieser Weise befreundet wären? Wäre es nicht schön, voller Überzeugung „Ich bin meine allerbeste Freundin“ sagen zu können? Wie oft lehnen wir uns stattdessen selbst ab, wollen uns nicht so haben, wie wir gerade sind, kritisieren und nörgeln an uns herum – ganz und gar nicht liebevoll ...

An 10 Gruppenabenden werden wir uns mit Themen rund um die „Selbstliebe“ beschäftigen. Es wird um Selbstwert, sich annehmen und Vergebung gehen, um Gefühle, Verletzungen, Klarheit und Grenzen, um JA-Sagen, Loslassen und Liebe.

Eingebettet in die Gruppe kann sich jede Teilnehmerin soweit an diese Themen heranwagen, wie es für sie stimmig ist. Es ist ein Kurs zum Sich-selbst-erfahren und Sich-öffnen. Manchmal wird es kleine Hausaufgaben geben.

Teilnahmevoraussetzung: Die Bereitschaft, sich selbst besser kennen und lieben lernen zu wollen.

**Leitung:** Nuriama Lichterstein, Jahrgang 53, Dipl.-Psychologin  
mit Praxis in Grebenhagen bei Ahrensböck, seit 1992  
Leiterin von Therapie- und Entwicklungsgruppen bei **b i f f** Lübeck e. V.



**Termine:** 10 Donnerstagabende jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr  
Am 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6. und am 6.7.2017

**Teilnehmerinnen:** 8 bis 10 Frauen

**Kosten:** 15,-- € pro Abend (Ermäßigung ggf. möglich)  
Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Ratenzahlung nach Absprache mit **b i f f** möglich.  
Bei Absage ab 10 Tage vor Beginn des Seminars ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt.

**Wo:** Psychosoziale Beratungsstelle **b i f f**, Mühlenbrücke 17, 23552 Lübeck

**Infoabende:** Do. 30.3.2017, um 18:30 Uhr  
Der Besuch eines Infoabends ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.

**Anmeldung:** Frauen, die Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte bei **b i f f** unter der  
Tel.Nr.: 0451 7060202 für einen Infoabend an. Infos auch auf unserer Webseite: [www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)



BERATUNG INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An  
**b i f f** Beratung und Information  
für Frauen Lübeck e. V.  
Mühlenbrücke 17  
23552 Lübeck