

## Workshop für Frauen: Grenze und Kontakt

**Freitag 3. Juni 2016 18.00 – 20.00 Uhr  
und Samstag 4. Juni 10.00 – 18.00 Uhr**



Vielen Frauen fällt es schwer ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie zu spüren, sie auf eine gute Art und Weise zu schützen und gegenüber anderen auszudrücken.

Frühe negative Kindheitserfahrungen haben oft eine Hemmung unserer angeborenen Abwehrreaktionen wie, sich abwenden, weggehen, jemanden wegdrücken, die Hände zum Schutz heben, lauter werden u.a., als Zeichen unserer Grenzsetzung zur Folge.

Dieses erschwert sowohl den Kontakt zu mir selbst, als auch zu Anderen.

In diesen gemeinsamen Stunden soll es darum gehen, durch Austausch, Körper,- Imaginations- und Achtsamkeitsübungen die eigenen Grenzen mehr zu erforschen, sie mehr wahrnehmen und spüren zu können, sie zu stärken und wieder mehr mit unserer angeborenen Fähigkeit, Grenzen zu zeigen in Berührung zu kommen.

Am Samstag wird es eine Mittagspause geben, deren Länge von der Gruppe abhängig ist. Für die Mittagspause wäre es schön, wenn jede eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen würde und wir so ein schönes Buffet zusammentragen.

**Referentin: Dipl.Soz.Päd. Bettina Eggers**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie, Traumatherapie, Somatic Experiencing und Supervision.

**Kosten:** 80,- /ermäßigt 60,- € (Sozialplätze 25,- €)

**Ort:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Lübeck

### **Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung:**

Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. , Tel. 0451 40 828 50 oder  
[info@aranat.de](mailto:info@aranat.de) bzw. [www.aranat.de](http://www.aranat.de).