



FRAUEN HELFEN FRAUEN  
Kirchheim e.V.

## Stärkungsgruppe für Frauen in Kirchheim und Nürtingen

Abschalten, sich Zeit für sich selbst nehmen, entspannen, Ballast abwerfen und der Austausch mit anderen Frauen ist möglich in **unseren Stärkungsgruppen für Frauen in Kirchheim und in Nürtingen.**

Beginn ist in der Regel mit einer bewegten Übung zum Ankommen. Danach gibt es Zeit für Austausch. Die Themen bestimmen die Teilnehmerinnen, vielleicht geht es um Probleme in der Partnerschaft, familiäre Herausforderungen, Gesundheitsthemen oder Lebensfragen.

Anschließend gibt es einen Impuls zum Thema Selbstfürsorge – wie kann ich gut mit mir selbst umgehen?

**Eine regelmäßige Teilnahme ist gewünscht, ein respektvoller und diskreter Umgang wird vorausgesetzt.**

Die Stärkungsgruppe in Kirchheim findet **Mittwoch** vormittags von **10 bis 12 Uhr** bei wirRauner statt.

Termine:        **Block 1:** 6.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 4.12.; 11.12.    Teilnahmebeitrag: 30€  
                     **Block 2:** 8.01.; 15.01.; 22.01.; 29.01.                    Teilnahmebeitrag: 20€

Anmeldung bei Frauen helfen Frauen e.V. unter 07021 46553

IBAN: DE93 6115 0020 0010 3022 86

Verwendungszweck: *Name*, Stärkungsgruppe Kirchheim Block (1+2 oder 1 oder 2)

Die Stärkungsgruppe in Nürtingen findet **Donnerstag** nachmittags von **15 bis 17 Uhr** im Haus der Familie statt.

Termine:        **242-5024:** 21.11; 28.11; 5.12.; 12.12.  
                     **242-5025:** 9.01.; 16.01.; 23.01.; 30.01.

Teilnahmebeitrag: 25€ je Block

Anmeldung beim Haus der Familie unter 07022 39993