

FrauenNotruf

Saarland Beratung & Unterstützung

„Selbstbewusst und selbstbestimmt“

Ein Selbstbehauptungstag für Frauen,

- die sich Zeit für sich gönnen wollen,
- die Energie tanken wollen,
- und die das Leben selbstbestimmt und sicherer gestalten wollen.

Mit kreativen Methoden, Phantasiereisen, Atem-, Stimm- und Körperarbeit und dem Üben von Alltagssituationen lernen die Teilnehmerinnen vielfältige Möglichkeiten kennen, das eigene Leben aktiv zu gestalten und selbstbestimmter und sicherer zu leben.

Der Tag wird geleitet von Annette Flämig, WENDO- und Selbstbehauptungstrainerin

Samstag – 11. Mai 2019 – 10:00 – 17:00 Uhr

**Ort: Gemeindezentrum St. Michael, Schumannstraße 27,
66111 Saarbrücken**

Kosten: 40,00 €

**Anmeldung bis 29.4.2019 unter Tel. 0681-3 67 67 oder
unter notrufgruppe-sb@t-online.de**

Weitere Infos unter www.frauennotruf-saarland.de