

Programm der Frauenberatung 2023

Trennung/Scheidung und die Folgen für Frauen

Überblick über die Rechte der Frauen im Falle
einer Trennung oder Scheidung

Referentin: Ilka Zillner,
Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstags: 02.02. | 04.05. | 10.08. | 09.11.2023

Beginn: 19.30 Uhr | Beitrag: 5,00 €

Anmeldung erforderlich

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache!

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen mit, dass
jemand von häuslicher Gewalt betroffen ist!
Was könnten Sie tun?

Wir geben Ihnen einen Überblick über Rechte und
Handlungsmöglichkeiten. Interessierte Frauen sind
herzlich willkommen.

Beitragsfrei
Anmeldung erforderlich

Internationaler Frauentag 2023

Aktionstag zum 01.03.2023

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Aktionstag zum 25.11.2023

**Infos/Termine zu Gruppen-Angebote /
Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage:
www.frauenberatung-hagen.de
unter **Aktuelles** oder **Unsere Angebote /
Gruppen-Angebote****

Gruppen - Angebote

Quickies für die Seele

Die kleine Pause im Alltag

Offenes Online-Angebot für Frauen

Es geht um Stressabbau, Entspannung und Selbstfürsorge.

Jeweils 30 Min. | 1 x die Woche | Beitragsfrei

Ohne Anmeldung

Sie brauchen dafür einen PC/Tablet oder Smartphone mit Kamera/Mikro und Internetverbindung

Leitung: Susanne Kleidt, Heilpädagogin
system. Beraterin und Therapeutin,
B. sc. Psychologie (i.A.)

Selbstwert-Schatzkiste

Online-Gruppen-Angebot für Frauen

Es geht um Austausch, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Gefühle, Handlungsmöglichkeiten erweitern. Ressourcen (wieder) entdecken/aktivieren und Körperübungen.

Jeweils 1 Std. | 12 Termine | Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich

Sie brauchen dafür einen PC / Tablet oder Smartphone mit Kamera /Mikro. Internetverbindung und E-Mail-Adresse.

Leitung: Susanne Kleidt
systemische Beraterin und Therapeutin,
B. sc. Psychologie (i.A.)

Stabilisierungsgruppe für traumat. Frauen

Ein psychisches Trauma ist eine seelische Verletzung, die Gefühle von Hilflosigkeit und Ängste auslösen kann. In der Gruppe können Frauen durch Gespräche und stabilisierende Übungen lernen Ängste abzubauen und eigene Selbstheilungskräfte aufspüren und fördern.

Start voraussichtlich in der 2ten Jahreshälfte.

**Infos/Termine zu Gruppen-Angebote /
Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage:**

www.frauenberatung-hagen.de

**unter Aktuelles oder Unsere Angebote /
Gruppen-Angebote**