

NUR FÜR FRAUEN! Women only! Sadece kadınlar için!

Pour les femmes seulement!

Tylko dla kobiet!

Sólo para mujeres!

للنساء فقط

Тільки для жіно

Solo per le donne!

Только для женщин

Vetëm për femra

Gruppe „Frauen-Raum“ für gemeinsame Begegnungen & Gespräche

Me- Time

Leichtigkeit

Ankommen

Austauschen

Treffpunkt haben

Fragen stellen

Antworten finden

Selbstwirksamkeit
& Ruhe gewinnen

Kinderlachen

Hoffnung

Veränderung

Inhalte

- So klappt's:
Plus an Beziehungs- &
Erziehungsmöglichkeit
- Dabei sein:
Gesellschaft & ich
- Hier & da:
Interkulturelles Miteinander
- Wie bin ich mir gut:
Achtsamkeit & Selbstwert

Diese Themen möchte
wir mit Ihnen
gemeinsam gestalten!

★ Frauen-Raum ★



Donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr

außer in den Schulferien



Treffpunkt:

Ambulante Hilfen
Twiete 31
58706 Menden

(Eingang im Hof, auf der Klingel steht
„Ambulante Hilfen“)

Wer sind wir?

Eine moderierte Frauengruppe mit
Übungen, Impulsen und
Gesprächsrunden.

4-8 Teilnehmerinnen

Neugierig?

Gerne beantworten wir alle Fragen
und Infowünsche oder nehmen
Ihre Anmeldung entgegen.

Frauen-Raum

Beziehungen:

Selbstwirksam
sein

Lob
Anerkennung
Vertrauen
Gefühle

Medien

Freizeit

Rituale

Rolle

Heraus-
forderndes



Aynur Esmer Jutta Neumann

Kontakt: Aynur Esmer
02373/903-8583
a.esmer@menden.de

„Was du denkst bist du,
was du bist,
strahlst du aus,
was du ausstrahlst
ziehst du an.“

(Buddha)



 **menden**
sauerland
Ambulante Hilfen