

Die Paritätische Akademie NRW führt in Zusammenarbeit mit frauen für frauen e.V. und der Volkshochschule Ahaus folgende Gruppenangebote im 1. Halbjahr 2019 durch:

Auszeit nehmen – Frauen nehmen sich Zeit für sich

Gerade in der heutigen Zeit kommt Frau durch die Vereinbarung von Familie, Beruf und weiteren Anforderungen immer wieder schnell an ihre Grenze. Dieses Kursangebot bietet den Teilnehmerinnen durch angeleitete Gespräche, Achtsamkeits- sowie Entspannungsübungen die Möglichkeit im Alltag Zeit für sich zu nehmen.

Teilnehmerinnen: max. 12 Frauen
Termine: Freitag, 25.01. bis 15.02.19
 (alle Termine: 25.01./01.02./08.02./15.02.19)
Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: VHS, Vagedesstr. 2, Ahaus
Leitung: Annette Rüweling, Entspannungstrainerin
Kursgebühr: 20,00 €

Seminar für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen

Neben der Vermittlung von Informationen sollen durch Erfahrungsaustausch, gemeinsame Gespräche und angeleitete Übungen Unterstützung und Solidarität erfahren werden. Durch Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Stärkung des Selbstwerts können neue Lebenskonzepte entwickelt werden.

Teilnehmerinnen: max. 12 Frauen
Termine: Freitag, 15.02. bis 29.03.19
 (alle Termine: 15.02./22.02./08.03./15.03./22.03./29.03.19)
Zeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle, Ahaus
Leitung: Kathryn Küper, Dipl.Soz.Päd.
Kursgebühr: 30,00 €

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

In dem Kurs geht es darum zu lernen, sich nicht durch Grenzüberschreitungen anderer einschüchtern zu lassen, sondern selbstbewusst den eigenen Standpunkt zu vertreten. „Sportlichkeit“ ist keine Voraussetzung. Es werden Wahrnehmungs-, Stimmübungen und Rollenspiele durchgeführt sowie einfach erlern- und anwendbare Techniken der Selbstverteidigung geübt.

Teilnehmerinnen: max. 12 Frauen
Termin: Samstag, 23.02.19
Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr (1h Pause)
Ort: VHS, Vagedesstr. 2, Ahaus
Leitung: Christina Nagel, WendoTrainerin
Kursgebühr: 20,00 €

Seminar für Frauen zur Selbststärkung

Schwierige Erlebnisse können dazu führen, dass Frauen den Boden unter den Füßen verlieren. Wir bieten diesen Frauen eine Gruppe an, in der sie die Kontrolle zurückgewinnen, um ihr Leben wieder selbstbestimmt zu gestalten. Ziel der Gruppe soll die Wiederherstellung von innerer und äußerer Sicherheit sein. Es geht nicht darum die belastenden Erlebnisse zum Gesprächsinhalt zu machen, sondern stattdessen im Austausch mit anderen Frauen gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln.

Für den eigenen Gesundheitsprozess sind von besonderer Bedeutung der (erneute) Zugang zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken, die Möglichkeit, sich achtsam sich selbst zuzuwenden. Diesen Raum möchten wir betroffenen Frauen anbieten, begleitet von angeleiteten Übungen, Gesprächsrunden und Vermittlung von Information.

Teilnehmerinnen: max. 12 Frauen
Termine: Donnerstag, 07.03. bis 11.04.19
 (alle Termine: 07.03./14.03./21.03./28.03./04.04./11.04.19)
Zeit: 9:30 – 11:45 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle, Ahaus
Leitung: Elisabeth Terhorst, Dipl.Soz. Päd., Traumafachberaterin
Kursgebühr: 30,00

Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

Es werden Entspannungstechniken aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und einige Kurzentspannungsübungen vorgestellt und ausprobiert. Regelmäßig angewandt können diese Verfahren deutlich zur Stressminderung, zu mehr Gelassenheit und Klarheit beitragen im für Frauen oftmals vielfältig beanspruchten Familien- und Berufsalltag.

Teilnehmerinnen: max. 12 Frauen
Termin: Samstag, 06.04.19
Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr (45 min Pause)
Ort: VHS, Vagedesstr. 2, Ahaus
Leitung: C.Nagel, Entspannungstrainerin
Kursgebühr: 20,00 €

Anmeldeformulare und weitere Infos sind erhältlich bei der Frauenberatungsstelle in Ahaus, Marktstr. 16, Tel. 02561/3738 und unter www.frauenfuerfrauen-ahaus.de

Frühzeitige Anmeldung erhöht die Teilnahmechance!

