

Wegbegleitung - eine Gruppe für Frauen auf dem Weg zu sich selbst

- therapeutisch geleitete Gruppe für Frauen -

Das Leben ist ein ganz persönlicher Weg. Es gibt Zeiten, in denen dieser Weg deutlich vor uns liegt und wir einfach nur vorwärts zu gehen brauchen. Manchmal jedoch laufen wir immer wieder dieselben ausgetretenen Trampelpfade - dann geht es darum, Abzweigungen zu finden, um neue Wege auszuprobieren.

Manchmal stoßen wir auf eine Weggabelung und sind gefordert, uns für eine Richtung zu entscheiden. Gegebenfalls bedeutet das, uns von bisherigen Weggefährten zu trennen. Hier braucht es Klarheit und Mut. Manchmal bewegen wir uns scheinbar nur von einer Sackgasse zur nächsten - dann geht es darum, innezuhalten, wieder den größeren Überblick zu erlangen, um zur Hauptstraße zurück zu finden. Manchmal sind wir so müde und erschöpft, dass wir kaum weiterkommen - dann ist es vielleicht erforderlich, das Gepäck anzuschauen, das wir mit uns tragen: Sind da alte Erinnerungen? Negative Gedanken, Misstrauen und Zweifel? Schuld, Ängste, Minderwertigkeitsgefühle? Hier geht es ums Auspacken. All diese belastenden Gepäckstücke müssen Stück für Stück hervorgeholt und dann am Wegesrand stehen gelassen werden.

Wir alle haben viele Stärken, Fähigkeiten, positive Erfahrungen, innere Weisheit, Impulse, gute Ideen, Kreativität, Intuition und die Kraft der Liebe in uns. In dieser Gruppe soll es darum gehen, sich daran zu erinnern und aus dieser inneren Quelle Mut und Selbstvertrauen zu schöpfen. Sie ist geeignet für Frauen, die sich auf den Weg machen wollen, bzw. sich auf ihrem Weg befinden; die den Wunsch haben, voran zu schreiten auf dem ganz persönlichen Weg im ganz ureigenen Tempo und sich dabei mit anderen austauschen wollen.

Leitung: Nuriama Lichterstein, Jahrgang 53, Dipl.-Psychologin mit Praxis in Grebenhagen bei Ahrensböök, seit 1992 Leiterin von Therapie- und Entwicklungsgruppen bei b i f f e.V., Lübeck

Beginn: 8. September 2011

Wann: 10 Donnerstagabende jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

Teilnehmerinnen: 8 bis 10 Frauen

Kosten: 15,-- € pro Abend. Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Ratenzahlung nach Absprache mit b i f f möglich.

Wo: **psychosoziale Beratungsstelle b i f f ,
Mühlenbrücke 17, 23552 Lübeck**

Infoabend: 14. Juli 2011 und am 25. August 2011, jeweils um 19:00 Uhr
Der Besuch des Infoabends ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe

**Frauen, die Interesse an einer Teilnahme haben,
melden sich bitte bei b i f f unter der
Tel.Nr.: 0451 7060202 für den Infoabend an.**

Infos auch auf unserer Webseite: www.biff-luebeck.de