

## Anmeldung

### „Ich bin meine beste Freundin“ - eine Gruppe für Frauen zum Thema Selbstliebe -

**Beginn am 4. September 2014**

**Veranstalterin:**

b i f f Lübeck e.V.: Tel. 0451 7060202 - Fax 0451 7060203  
Email: [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de)

**Veranstaltungsort:**

b i f f e.V. Lübeck, Mühlenbrücke 17, 23552 Lübeck

Kosten 15,- € pro Abend. Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 150,- € habe ich auf das Konto der biff e.V., Sparkasse zu Lübeck, IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70. BIC: NOLADE21SPL

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber: \_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

DIE ANMELDUNG WIRD ERST NACH EINGANG DER TEILNAHMEGE-  
BÜHR VERBINDLICH! TeilnehmerInnenbegrenzung!

Bei Absage ab 10 Tage vor Beginn des Seminars ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird eine ErsatzteilnehmerIn gestellt.

**b i f f**

BERATUNG UND  
INFORMATION  
FÜR FRAUEN  
LÜBECK E.V.

Mühlenbrücke 17  
23552 Lübeck  
Tel.: 0451/7060202  
Fax: 0451/7060203

Mail: [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de)  
[www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)

### „Ich bin meine beste Freundin“ - Eine Gruppe für Frauen zum Thema Selbstliebe -

**Therapeutisch geleitete Gruppe mit  
Dipl.-Psychologin Nuriama Lichterstein  
Beginn am 4. September 2014**

## **„Ich bin meine beste Freundin“ - eine therapeutisch angeleitete Gruppe für Frauen zum Thema Selbstliebe -**

Mit meiner besten Freundin kann ich lachen, etwas unternehmen, über alles reden. Mit ihr gibt es auch mal Konflikte, aber wir raufen uns immer wieder zusammen. Wir sind füreinander da, wenn es nötig ist, wir können uns aufeinander verlassen. Wir sind uns in vielen Dingen einig und haben eine liebevolle Verbindung.

Wie wäre es, wenn wir mit uns selbst in dieser Weise befreundet wären? Wäre es nicht schön, voller Überzeugung „Ich bin meine allerbeste Freundin“ sagen zu können? Wie oft lehnen wir uns stattdessen selbst ab, wollen uns nicht so haben, wie wir gerade sind, kritisieren und nörgeln an uns herum – ganz und gar nicht liebevoll ...

An 10 Gruppenabenden werden wir uns mit Themen rund um die „Selbstliebe“ beschäftigen. Es wird um Selbstwert, sich annehmen und Vergebung gehen, um Gefühle, Verletzungen, Klarheit und Grenzen, um JA-Sagen, Loslassen und Liebe.

Eingebettet in die Gruppe kann sich jede Teilnehmerin soweit an diese Themen heranwagen, wie es für sie stimmig ist. Es ist ein Kurs zum Sich-selbst-erfahren und Sich-öffnen. Manchmal wird es kleine Hausaufgaben geben.

Teilnahmevoraussetzung: Die Bereitschaft, sich selbst besser kennen und lieben lernen zu 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 Lübeck e. V.



**Beginn:** 4. September 2014

**Wann:** 10 Donnerstagabende jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

**Teilnehmerinnen:** 8 bis 10 Frauen

**Kosten:** 15,-- € pro Abend (Ermäßigung ggf. möglich)  
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**

**Infoabende:** Do. 31. Juli 2014 und Do. 21. August 2014, jeweils um 18:30 Uhr  
Der Besuch eines 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 einen Infoabend an.**

Infos auch auf unserer Webseite: [www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)