

26. Januar 2019

Frauen Wut Tag

Mut zur Wut

Bei diesem Training wollen wir das Gefühl der Wut praktisch erkunden und lernen, wie uns Wut bewusst zur Verfügung stehen kann, ohne dass sie uns übermannt oder in Besitz nimmt. Wir lernen in einem sicheren Raum, wie wir mit Hilfe von Wut Grenzen setzen können und dabei in Beziehung bleiben. Wut kann uns helfen, uns als starke Frauen zu zeigen und Entscheidungen mit Klarheit zu treffen.

Ablauf

Wir treffen uns am 26. Januar 2019 von 9-18 Uhr und trauen uns in Gruppenarbeit und alleine unsere Wut zu erkunden. Unsere Trainerin Marietta Schürholz wird uns dafür den Raum halten. In einer Mittagspause wird es Snacks und vegetarische Köstlichkeiten geben.

Auf einen Blick

26. Januar: 9-18 Uhr Frauen Wut Tag

Ort: Hamburg, Genaue Adresse wird noch bekannt gegeben

Investition: Abhängig von der Teilnehmerzahl wird der Beitrag zwischen 100€-120€ liegen.

Trainerin: Marietta Schürholz

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, dicke Socken und Mut zur Wut

Anmeldung: Schreibe eine Mail an: gallus.melina@gmail.com; mit einer Anzahlung von 70€ sicherst du dir einen Platz für den Workshop. Die Anzahlung kannst du via Paypal oder IBAN leisten.