

Grenzen setzen

WZ, 4.6.16

Selbstbehauptungskurs für Frauen

WALTROP. Die Lebenshilfe Waltrop hat noch freie Plätze in einem Selbstbehauptungskurs für Frauen am Wochenende 11. und 12. Juni anzubieten.

An den beiden Tagen können Frauen, mit und ohne Behinderung, jeweils ab 10 Uhr, unter sich ihr Selbstbe-

wusstsein stärken und üben, Grenzen zu setzen. Mit Entspannungsübungen können sie sich auf sich selbst konzentrieren und Kräfte sammeln. Verschiedene Rollenspiele geben Aufschluss über die eigenen Grenzen und über diverse Handlungsmöglichkeiten in unsicheren Situ-

ationen. Mit Julia Kerker, Sozialpädagogin und Sexualpädagogin, begleitet eine erfahrene Referentin die Gruppe.

Die Kosten betragen 49 Euro (17 Euro ermäßigt). Anmeldung im Lebenshilfe Center, Kukulke 1, ☎ 95 88 16 und im Internet: www.lebenshilfe-waltrop.de