WORKSHOP

NATÜRLICHE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE DURCH SCHÜTTELN UND ZITTERN AKTIVIEREN

"Tension and Trauma Releasing Exercises" (TRE)- Körperübungen für die Traumaheilung

Die körperorientierte Selbsthilfemethode TRE ermöglicht Körper und Psyche zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren.
Durch sieben einfache Körperübungen soll ein neurogenes Zittern, das völlig unwillkürlich geschieht, hervorgerufen werden, welches Stress, tiefe Anspannungen und Traumata lösen kann.
Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme. Ein telefonisches Vorgespräch mit Frau Wirbka ist erforderlich.

Sie können zwischen zwei Terminen wählen um diese Selbsthilfemethode kennen zu lernen.

Leitung: Dorothe Weier, Dipl.Sozpäd. und advanced TRE-Provider

Termin: Freitag, 27. März 2020, 18.00 – 21.00 Uhr
oder
Freitag, 08. Mai 2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei.

ICH HAB'S GESCHAFFT! Ein Dokumentarfilm über Essstörungen

Mutig, offen und ehrlich sprechen verschiedene Menschen darüber, warum sie krank geworden sind, wie sie ihre Essstörung überwunden haben und wie es ihnen heute geht. Neun berührende Portraits, die ein Tabu zum Thema machen.

Ein Abend für Frauen* mit Essstörungen.

Termin: 02. April 2020, 20.00 Uhr
Das Angebot ist kostenfrei.

Aufgrund der räumlichen Kapazitäten wird um eine Anmeldung per E-Mail an stephanie.lange@frauenleben.org gebeten.

„NEIN" IST EIN GANZER SATZ! Selbstschutz Workshop für Frauen

Es ist schwer, auf die Wehrhaftigkeit zu vertrauen. Wie kann Selbstbehauptung trotzdem gelingen? Funktionierende Selbstverteidigung ist keine Frage der körperlichen Kraft, der persönlichen Fitness oder prägender Vorerfahrungen. Jede Frau* kann lernen, in einer bedrohlichen Situation mit einfachen Mitteln sicher und bestimmt zu handeln.
Dieser Workshop vermittelt in einem geschützten Rahmen geistige und körperliche Fähigkeiten für einen effektiven Selbstschutz. Alle körperlichen Übungen, Schlag- und Tritttechniken sind für Frauen* mit und ohne vorherige Gewalterfahrung geeignet.

Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Leitung: Melanie Czarnik
Termin: 29. Mai.2020, 16.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.
Venloer Str. 405 - 407
50825 Köln

Telefon: 0221 - 954 16 60

www.frauenleben.org | mail@frauenleben.org

www.facebook.com/FrauenLeben

Unsere Angebote im Überblick

1. Halbjahr 2020

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. Köln

DIE EIGENEN GRENZEN STÄRKEN!

Grenzverletzungen bis hin zu körperlichen, seelischen und sexuellen Übergriffen finden überwiegend in Beziehungen (Partnerschaft, Familie, …) statt. Diese schädigenden Beziehungserfahrungen hinterlassen Spuren. Häufig entstehen belastende Gefühle.
Das Selbstwertgefühl ist beschädigt. Die eigene Abgrenzungsfähigkeit wird geschwächt. Wir werden in dieser Gruppe gemeinsam den Blick nach vorne richten. Mittels verschiedener Methoden werden wir aktiv das eigene Selbstwertgefühl stärken und alltagsnah die eigene Abgrenzungsfähigkeit erweitern.

Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Leitung: Andrea Wirbka
freitags 10.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 13. März – 15. Mai 2020
8 Termine. Anmeldung und persönliches Vorgespräch erforderlich.
Das Angebot ist kostenfrei.

VORTRAG FÜR ANGEHÖRIGE
Dann dreht sich alles nur noch ums Essen....

Essstörungen sind Erkrankungen, die nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr Umfeld betreffen. Angehörige fühlen sich dann oft hilflos und überfordert. Sie möchten unterstützen, haben Sorgen Fehler zu machen, eigene Bedürfnisse geraten dabei oft aus dem Blick. Konflikte sind nicht selten. In diesem Vortrag werden Hintergründe beleuchtet und Lösungsansätze aufgezeigt.
Anschließend gibt es Raum für Fragen und Austausch.

Referentin: Andrea Frewer, Diplom Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Termin: 27. Mai 2020, 20.00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten.
Das Angebot ist kostenfrei.

SAYYESTOYOURSELF - Selbstliebe-Botschafterin werden

Kreativität und Experimentierfreudigkeit sind gefragt. Wir suchen Frauen*, die Lust haben, Teil einer Arbeitsgruppe zu sein und etwas zu gestalten. Selbstliebe braucht Vorbilder. Oft wird uns gesellschaftlich vorgegeben, wie wir als Frauen* zu leben, zu arbeiten und auszusehen haben. Frauen* und Mädchen* brauchen mutmachende, starke Beispiele, um zu verinnerlichen, dass sie gut sind wie sie sind. Wir wollen Frauen* gemeinsam stärken, mit dem Ziel eine Aktion zum Thema „Sayyestoyourself“ (www.facebook.com/sayyestoyourself2018) zu planen, zu organisieren und durchzuführen.
Der Weg ist das Ziel: Es sind auch besonders Frauen* in der Arbeitsgruppe willkommen, die ihren eigenen Selbstwert positiv gestalten wollen. Wir wachsen durch das Tun.
Es wird ein erstes unverbindliches Treffen zum Kennenlernen und Ideen sammeln geben. Die weitere Gestaltung ist abhängig vom Arbeitsprozess.

Leitung: Karina Feldmann
Kennenlernen und Ideen-Workshop: 18. März 2020
Beginn: 18.00 - 20.00 Uhr
Anzahl der Termine: offen
Das Angebot ist kostenfrei.
Um Anmeldung zum Ideen-Workshop wird gebeten!

JEDE ZEIT HAT IHR GEWICHT
Gruppe für Frauen mit Essstörungen

In dieser Gruppe treffen sich Frauen*, die mit sich und ihrem Essverhalten hadern. Über einen Austausch im geschützten Rahmen der Gruppe werden persönliche Themen, die unter einem gestörten Essverhalten verborgen liegen, bewusster.

Leitung: Stephanie Lange
Fortlaufende Gruppe, 14-tägig
donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr
Ein Vorgespräch ist erforderlich.

AKTIV ENTSPANNEN

Durch das Lösen muskulärer Verspannungen werden in unserem Körper zahlreiche erholsame, gesundheitsfördernde Prozesse in Gang gesetzt. Entspannungsübungen wirken sich immer ganzheitlich aus: sie fördern einen achtsamen Umgang mit mir und meinem Körper, sie wirken angst- und stressabbauend, sie unterstützen unsere innere Gelassenheit und unsere Belastbarkeit. Wir tanken Energie für anstehende Aufgaben.
Im Kurs werden unterschiedliche Entspannungsmethoden erprobt, so dass jede Teilnehmerin für sich herausfinden kann, welche Übungen ihr besonders liegen (u.a. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Körperreisen, Imaginationsübungen).

Leitung: Antje Strick
montags 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: 30. März 2020
6 Termine. Ein Vorgespräch ist erforderlich.
Das Angebot ist kostenfrei.

YOGA FÜR FRAUEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Ziel dieses Yogakurses ist es, Frauen darin zu unterstützen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und Selbstliebe zu erfahren. Durch regelmäßige und sanfte Yogapraxis kann die verloren gegangene Einheit aus Körper, Geist und Seele wieder hergestellt werden. Bewusste Atmung, sanfte Körperübungen und Meditation sollen dabei helfen, im eigenen Körper anzukommen und die Signale des Körpers wieder besser wahrzunehmen.

Leitung: Lilly Hoffmann, Yogalehrerin
Fortlaufendes Angebot, 14-tägig
donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr
Anmeldung über Stephanie Lange:
stephanie.lange@frauenleben.org
Das Angebot ist kostenfrei.