

# MITTWOCHS BEI MARIE, GESPRÄCHSKREIS ÜBUNG MACHT DIE MEISTERIN – MIT GLEICHGESINNTEN FRAUEN WACHSEN

Offene Gruppe für Frauen, die sich weiterentwickeln wollen und dabei nach neuen Anregungen und Inspirationen suchen. So werden sie z.B. an ihre Fähigkeiten erinnert und darin ermutigt, etwas Neues auszuprobieren. Oder sie lernen Strategien kennen, wie sie ihre Ziele leichter erreichen. Und sie können neue Kontakte knüpfen, die auch über die Gruppe hinaus andauernd und bereichernd sein können.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Themen sind 2020:

Was ist NLP?; Zeit für mich; Leichter hochsensibel leben; An Problemen wachsen; Den eigenen Schweinehund überwinden; Konflikte – vergessen oder lösen?; Gelungene Kommunikation; Haushalten mit Zeit und Energie; Mut zum Risiko; Bauchgefühle ernst nehmen; Motiviert Ideen umsetzen; Überzeugungen und Glaubenssätze; Loslassen; Selbstvertrauen stärken; Heute habe ich keine Lust; Sprech' ich es an und wenn ja, wie?; Bedürfnisse ernst nehmen; Rückblick und Ausblick.

## Termine:

Start: Mittwoch, 12.02.2020, danach 26.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06.  
17.06., 12.08., 26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

alle zwei Wochen  
10.00 – 12.00 Uhr



**Dozentin:** Antje Remke, Coach,  
Heilpraktikerin Psychotherapie, NLP Master

**Gebühr:** keine

**Ort:** Frauenzentrum Marie e.V.,  
Flämingstr. 122, 12689 Berlin

**Anmeldung:**

030 978 910 01

info@frauenzentrum-marie.de