



„Kraftquellen für den Alltag“

Einmal monatlich mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahme an allen oder auch Einzelterminen möglich

Ein offenes Angebot für Frauen, die ihre inneren Kraftquellen (neu-)entdecken wollen. Wir verbringen eine angenehme, stressfreie Zeit und sammeln Ideen, wie die inneren Widerstandskräfte gestärkt werden können. Dabei lernen wir einfache Möglichkeiten kennen, sich im Alltag Auszeiten zu gestalten. Ohne Druck, ohne Falsch und Richtig, gemeinsam mit anderen Frauen.

Termine 2026:

- 18. März** „Dein Weg in die Entspannung“
– Entspannung ist kein Wettbewerb
- 22. April** „Autopilot vs. Achtsamkeit“
– Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit im Alltag
- 27. Mai** „Kraftquelle Kreativität“
– intuitives Malen – Mal dich glücklich 😊
- 24. Juni** „Ressourcen, Ressourcen, Ressourcen“
– Was mich stärkt in guten und in anderen Zeiten
- 30. September** „Kritzeln mit Methode“
– ZenTangle®, Doodlen, Kritzeln ...
Entspannung mit Stift und Papier
- 28. Oktober** „Get shit done“
– Ins Tun kommen statt Prokrastinieren
- 18. November** „Woher weiß ich, was ich brauche“
– Praktische Selbstempathie mit dem Prinzip
der achtsamen Kommunikation

Teilnahme nur nach Anmeldung

Das Angebot ist kostenfrei. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Jacob

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon **0234 – 962 999-5/-6** • E-Mail nora-beratung@freenet.de



NORA E.V.

NORA e. V. - Beratungsstelle für Frauen und Mädchen • Kortumstr. 45 • 44787 Bochum