

ABLAUF

- 1 Begrüßung und Ankommen
- 2 Kurze Einführung durch die Moderatorin
- 3 Optionale Entspannungsübung
- 4 Austausch in der Runde
- 5 Themenschwerpunkt oder kreative Elemente wie Malen oder Schreiben
- 6 Abschlussrunde mit einem positiven Impuls für die Woche

BESONDERHEIT

Themenabende: Austausch zu spezifischen Themen

Kreative Elemente: Raum für Kunst, Schreiben oder Meditation

Gastbeiträge von Expertinnen (bei Bedarf)

„Mut-Mach“-Rituale für einen positiven Abschluss

Kontaktieren uns für weitere Informationen oder zur Anmeldung.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum für DEINE innere Stärke.

MAIKE HENSELLEK



Zeithstraße 49
Siegburg

info@maïke-hensellek.de
www.maïke-hensellek.de



PHOENIXWOMEN MUTMACHERINNEN



VON STILLE ZU STÄRKE
GEMEINSAM WACHSEN



Hast Du körperliche oder psychische Gewalt erlebt?

Suchst Du einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, Kraft zu tanken und gemeinsam zu wachsen?

In unserer Gruppe kannst Du sein, wie **Du bist**, ohne Bewertung oder Einschränkung.

ERFAHRUNGEN TEILEN
UNTERSTÜTZUNG FINDEN
NEUE KRAFT SCHÖPFEN



Treffen: Wöchentlich, ein Abend pro Woche (Montag oder Donnerstag)

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Ort: Geschützter, ruhiger Raum in Siegburg

Teilnehmerinnen: 8-12 Frauen (Anmeldung erforderlich)

Frauen im Raum der Stärke

VERTRAULICHKEIT
RESPEKT
GEMEINSCHAFT

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem jede Frau ihre Erfahrungen und Gedanken offen teilen kann. Vertraulichkeit ist für uns ein unverrückbarer Grundsatz – alles, was hier gesagt wird, bleibt im Raum. Wir begegnen einander mit Respekt und Wertschätzung, indem wir zuhören, ohne zu bewerten oder zu unterbrechen. In dieser vertrauensvollen Atmosphäre fördern wir gegenseitigen Halt und stärken einander, um gemeinsam neue Wege zu finden und persönliche Ressourcen zu entdecken.

