



Rückenwind

**kreative, traumasensible
Stärkungsgruppe für Frauen**

ein kostenfreies Angebot von
Netzwerk Kreative Stärkung
mit freundlicher Unterstützung des
Familienzentrums Blumenwiese
und ISI e.V.

12 Termine, dienstags 18-20 h
Kennenlerngespräche nach
Rücksprache
Kursstart 30.09.-16.12.2025

Belastungen in
Umbruchsituationen
bedürfen
besonderer
Stärkung

**Familienzentrum Blumenwiese
Maarpfad 27
53332 Bornheim-Roisdorf**

Info und Anmeldung bei Inge
Kulhavy

Netzwerk Kreative Stärkung
Ansprechpartnerin Inge Kulhavy
0228-18093808
kulhavy@kreativ-stark.de
www.kreativ-stark.de

Wenn dir mal die Puste ausgeht oder die Luft wegbleibt, wenn du Auftrieb gut gebrauchen kannst oder dich einfach mal getragen fühlen möchtest.

Unterwegs mit anderen Frauen zu deiner inneren Kraft und deinem Mut, spielerisch neue Wege auszuprobieren, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Es erwartet Dich

- Kreativer Austausch statt Sprachlosigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins statt Verunsicherung
- Kontakt und Begegnung statt Vereinsamung
- Vernetzung und Verbindung statt alleiniger Zuständigkeit/Verantwortung
- Innehalten und Pause machen statt ständigem Funktionieren
- Pflege der eigenen Bedürfnisse statt Selbstaufgabe
- Respektvolles Miteinander statt Streit, Ohnmacht, Zerrissenheit

Kenntnisse in kreativen Methoden sind nicht erforderlich!

Netzwerk Kreative Stärkung

Ansprechpartnerin Inge Kulhavy

0228-18093808

kulhavy@kreativ-stark.de

www.kreativ-stark.de