EIN KURS FÜR FRAUEN NACH EINER TRENNUNG

Allein.
Und doch verbunden.



Neue Wege für Frauen
nach einer Trennung

**Alleinsein verstehen. Inneren Halt finden.
Das Leben neu gestalten.**

Nach einer Trennung fehlt oft mehr als ein vertrauter Mensch. Nähe, gemeinsame Rituale und Zukunftsbilder fallen weg. Vielleicht fühlst du dich plötzlich allein oder fragst dich, wie dein Leben jetzt weitergeht.

Dieser Kurs lädt Frauen nach einer Trennung oder Scheidung ein, ihr Erleben besser zu verstehen, eigenen Halt zu finden und neue Möglichkeiten der Verbundenheit zu entdecken.

Drei Treffen · Drei Themenräume

01 **In Beziehung mit mir selbst**

Alleinsein und Einsamkeit verstehen. Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und dir auch in schwierigen Momenten zugewandt begegnen.

02 **Mein Leben wieder gestalten**

Inneren Halt und neue Orientierung finden. Kraftquellen entdecken und den Alltag wieder selbstbestimmt gestalten.

03 **Verbunden bleiben mit mir und der Welt**

Zugehörigkeit und neue Perspektiven entwickeln. Beziehungen, Gemeinschaft, Nähe und Selbstständigkeit erkunden.

Psychologische Impulse, praktische Übungen und freiwilliger Austausch mit anderen Frauen. Die Trennung darf frisch sein oder länger zurückliegen. Du bestimmst dein Tempo.

Kursinformationen

3 Treffen à 2 Stunden · 6–10 Teilnehmerinnen
Ort: [Ort]
Daten: [Daten]
Kosten: [Betrag]
Anmeldung: [Kontakt]

Kursleitung

Lisa Werthmüller

Dipl. psychologische Beraterin
Systemische Familienberaterin

Selbsterfahrung und Reflexion
in einer kleinen Frauengruppe.