

„Wenn nicht jetzt, wann dann!“
Selbstbewusst und sicher ins Alter

In Kooperation mit der Abteilung Altenpastoral des Erzbistums Köln und dem Katholisch Sozialen Institut in Bad Honnef bietet der DJK DV Köln in diesem Jahr einen Lehrgang zum Thema Selbstbehauptung für Frauen an.

Mit zunehmendem Alter tauchen manchmal diffuse Ängste auf, Opfer eines Gewaltverbrechens o.ä. zu werden. Dies führt zu Rückzug und schränkt die Lebensqualität ein. Wir entdecken in angenehmer und freundlicher Atmosphäre die eigenen Stärken, aber auch die persönlichen Barrieren. Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sensibilisieren und ermutigen, Grenzüberschreitungen und Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen.

Übungen und Gespräche für Frauen ab 55.

Rahmenbedingungen / Leistungen:

Ort: Katholisch Soziales Institut in Bad Honnef
Referentin: Birgit Altmeyer, Referentin für Altenpastoral, Übungsleiterin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung, Gabriele Pechel, Gestalttherapeutin und Supervisorin
Lehrgangsmaterial: wird gestellt
Verpflegung: Übernachtung mit Vollpension
Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers., max. 25 Pers.

Termin: Dienstag, 27. April, 10.00 Uhr bis Donnerstag, 29. April 2010, 14.00 Uhr

Anmeldungen bitte an:



katholisch-soziales institut

Selhofer Straße 11, 53604 Bad Honnef
Telefon: 02224 / 955 0
Telefax: 02224 / 955 100

