

„SELBST IST DIE FRAU“ -

eine psychotherapeutische Gruppe
zur Stärkung von Selbstverständnis,
Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl

Infotermin am 23. Oktober 2024, Beginn am 20. November 2024

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Holstenstraße 37–41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202
F 0451 70 60 203

info@biff-luebeck.de
www.biff-luebeck.de



Anmeldung



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Hiermit melde ich mich **verbindlich**
für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

Ich überweise den Betrag von _____ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG.
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Einwilligungserklärung zum Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Beratungsstelle biff Lübeck e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen datenschutzrechtlicher Bestimmungen zum Zwecke der Anmeldung, Durchführung und Kommunikation der Veranstaltung speichert und verarbeitet. Die Teilnahmebedingungen der Beratungsstelle biff Lübeck e.V. erkenne ich hiermit an.

Datum

Unterschrift

„Selbst ist die Frau“ – eine Gruppe für Frauen zur Stärkung von Selbstverständnis, Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl

Ein geringes oder wenig stabiles Selbstwerterleben ist weiter verbreitet als uns lieb ist. Diese Gruppe für Frauen bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit sich selbst, Ihrem Selbstwertgefühl und Ihrem Selbstverständnis auseinanderzusetzen – und das unter Anwendung wissenschaftlich fundierter psychotherapeutischer Methoden. Hier können Sie Ihre Bewertungen über sich selbst überprüfen und verändern, können lernen sich mehr Raum für sich selbst zu nehmen, einen milderen Blick für sich zu entwickeln und Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu versorgen. Sie können lernen einen besseren Umgang mit herausfordernden Gefühlen zu finden, achtsamer, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umzugehen und sich selbst mehr zu vertrauen. Klingt umfangreich? Ist es auch. Also packen wir es an. Um dann mit gehobenem Haupt und einem inneren Augenzwinkern durch das weitere Leben gehen zu können. Das wär doch was... 😊

Leitung: Tamara Neugebauer
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin i.A.
Beraterin bei b i f f*



Infotermin: Mittwoch, den 23.10.2024 um 14:30 Uhr bei b i f f* e.V.
Der Besuch des Infotermins (bzw. Infogesprächs)
ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe

Termine: 10 Mittwochnachmittage jeweils von 14:30 – 16:30 Uhr
Termine: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2024 - Pause - 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2025

Wo: Psychosoziale Beratungsstelle b i f f* e.V., Holstenstraße 37-41, Eingang an der Obertrave, 23552 Lübeck

Teilnehmerinnen: 8-12 Frauen

Kosten: 100,- € bis 160,- € nach Selbsteinschätzung. Die Bezahlung muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Ratenzahlung ist nach Absprache mit b i f f* möglich. Bei Absage ab 10 Tage vor Beginn der Gruppe ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt.

Anmeldung: Frauen, die Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte bei b i f f* per E-Mail unter info@biff-luebeck.de oder unter der Tel.-Nr.: 0451-7060202 für den Infotermin an. Infos auch auf unserer Website: www.biff-luebeck.de



BERATUNG | INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Bitte
ausreichend
frankieren

biff Beratung und Information
für Frauen Lübeck e.V.
Holstenstraße 37-41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck