

FRAUENBILDER

Gruppenangebot



Frauenbilder

In unserem Leben sind wir bereits den unterschiedlichsten Frauen – Mutter, Großmutter, Schwester, Tante, usw. - begegnet. Diese waren (oder sind noch immer?) für uns von Bedeutung und haben uns in irgendeiner Form - sei es als Vorbild oder auch als Abschreckung – beeinflusst. In unserem alltäglichen Verhalten ist uns das nicht immer bewusst.

Wie sehen wir uns selbst?

Wir wollen in unserer Frauengruppe dem nachspüren, wie diese Frauen unser eigenes Selbstbild als Frau geprägt haben. Manchmal empfinden wir uns als „nicht liebenswert“ oder wir halten uns für unbegabt. Dann wieder erleben wir uns als einfühlsam und kompetent. Woher kommt das? Wenn wir den Wurzeln zu unserer weiblichen Natur nachspüren, der ursprünglichen, ungezähmten Frau in uns Raum geben, kommen wir mit unseren wahren Bedürfnissen und Gefühlen in Kontakt. Dann können sich unsere kreativen Kräfte zeigen.

Wie sehen uns die anderen?

Im geschützten Rahmen einer Gruppe lernen wir uns selber kennen. Wir geben uns gegenseitig Rückmeldung und Unterstützung, fordern uns aber auch. So können wir herausfinden, welches Frauenbild wir von uns selbst haben, wie wir von anderen gesehen werden und wie wichtig uns das ist. Gemeinsam üben wir, probieren aus und hören, wie die anderen uns erleben. Wir können dabei nichts falsch machen, aber wir können viel Neues über uns erfahren. Wir erleben auch, wie gut es tut, nicht allein zu sein, wenn es mal weh tut. Aber Vorsicht: Sich und andere besser kennenzulernen kann auch Spaß machen!

Gruppenleitung:



Mag^a Isabella Gerstgrasser
Psychologin, Psychotherapeutin iAuS
Methode: Psychodrama



Mag^a Christiane Mittendorfer
Klinische u. Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin iAuS,
Methode: Existenzanalyse

Beginn:	05.10.2011
Ende:	01.02.2012
10 Abende:	14-tägig
Mittwoch:	18:00 – 21:00
Kosten:	€ 30,- pro Abend
Teilnehmerinnen:	4 bis max. 8
Voraussetzung:	1 Vorgespräch (kostenlos) 1 Schnupperabend möglich

Ort:

**Psychotherapeutische Praxis
Isabella Gerstgrasser,
Bahnhofstr. 27, 6800 Feldkirch**