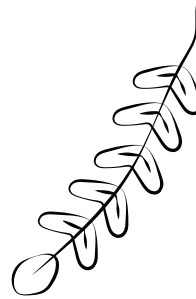


Kurs Nummer 777

WenDo "Spezial" für Frauen



Kennenlern- und Entscheidungstermin
Montag, 23.01.23, 10:00-11:00 Uhr

Dieser Termin bietet die Möglichkeit die Kursleiterin, die Räume und die anderen Teilnehmerinnen **kennenzulernen**, sowie eventuell **offene Fragen zu klären**. Die **Anwesenheit ist Voraussetzung** zur Teilnahme am Kurs. Die Anmeldung zum Kurs kann auch noch nach dem Entscheidungstermin erfolgen.

Tageskurs

Montag 30.01.23 von 10:00-15:00 Uhr

Was bringt WenDo?

- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstwert
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- Eigene Grenzen spüren und setzen
- Eigene Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken u.v.m.


Was ist WenDo "Spezial"

In diesem Kurs werden wir in einer kleineren Gruppe (maximal 6 Teilnehmerinnen) besonders achtsam mit Grenzen in Kontakt gehen, eigene Stärken (wieder-)entdecken und spüren.


Bei bereits erlebten Grenzverletzungen und/oder Ängsten werden wir uns, je nach individuellen Möglichkeiten, behutsam dem Thema und den Übungen zur Selbststärkung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nähern.

Kursgebühr 51,-€ / Ermäßigt 39,-€ (auf Anfrage)

 www.aura-nuernberg.de

 0911 - 28 46 29

 info@aura-nuernberg.de

 AURA Nürnberg e.V.
Gleißbühlstraße 10
90402 Nürnberg

