



# Bestärkungsprogramm für geflüchtete Frauen



Liebe Frauen,

wir möchten euch herzlich zu einer Frauengruppe einladen.

Ihr habt Lebenssituationen, die schwer waren oder immer noch schwer sind. Manchmal kommen Erinnerungen hoch, die weh tun und belasten. Damit seid ihr nicht allein, auch wenn es sich so anfühlt.

Wir treffen uns immer am Mittwoch und machen gemeinsam Übungen, die uns gut tun. Wir trainieren uns gegen Gewalt zu wehren und geben euch dabei Unterstützung.

Wir trinken Tee, reden und verbringen gemeinsame Zeit. Wir machen Körperübungen, die uns gut tun. Wir schauen, was uns stark macht.

Wir treffen uns mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr im Frauenprojektezentrum, Weberstr. 8

Termine: 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.

Du kannst gerne deine Kinder mitbringen. Es gibt Kinderbetreuung.

Wir sprechen Französisch und Englisch und wenn gewünscht können wir auf Arabisch übersetzen.

Der Kurs kostet nichts.

Wir freuen uns auf Dich!

Micha Schöller und Borghild Strähle