

# Gruppe „Mach´ dich stark!“

## AWO-Beratungszentrum Gifhorn

**Dieses Angebot ist eine angeleitete Gruppe für FRAUEN,** die interessiert sind, jetzt...

- ✓ ihre Selbstfürsorge, ihr Selbstwertgefühl und ihre Abgrenzungsfähigkeit zu stärken
- ✓ und (wieder) ihren Wert, ihre Stärke, ihre Freude und ihre Lebendigkeit zu spüren - gemeinsam mit anderen Frauen.

Mit Hilfe von Inputs, achtsamkeitsbasierten, körperorientierten und kreativen Methoden sowie gemeinsamem Austausch können Sie erforschen:

- **Was macht mich aus?**
- **Was tut mir gut?**
- **Was ist mir wichtig?**
- **Was macht mich stark?**

In einer sich gegenseitig motivierenden Gruppe und unter rückenstärkender Anleitung erleben wir: Jede Frau ist wertvoll und wichtig!

- Zeitraum:** 13. November 2024 bis 29.01.2025 (9 Abende)  
**Uhrzeit:** jeweils Mittwoch von 17.00 – 19.30 Uhr  
**Ort:** AWO Ortsverband, Braunschweiger Straße 137, Gifhorn  
**Kosten:** einmalig 20,- €  
**Gruppenleitung:** Renate Duschaneck, Dipl.-Sozialpädagogin, systemisch-integrative Sozialtherapeutin  
**Anmeldung:** AWO-Beratungszentrum Gifhorn, Tel. (05371) 72 47 41  
Ein telefonisches Vorgespräch ist erwünscht.



Familie & Erziehung

**Beratungszentrum  
Gifhorn**

Oldastraße 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 05371 / 72 47 41 • [beratungszentrum-gf@awo-bs.de](mailto:beratungszentrum-gf@awo-bs.de)  
[www.awo-bs.de/beratung/familien-und-erziehungsberatungsstellen.html](http://www.awo-bs.de/beratung/familien-und-erziehungsberatungsstellen.html)