



SCHÖN MICH KENNEN ZU LERNEN

Kostenlose Workshopreihe für Frauen 60+

Das Hauptziel unserer Maßnahme „Schön MICH kennen zu lernen! – Frauen im Fokus 60+“ ist die Stärkung von Frauen durch ressourcenorientierte Maßnahmen.

In den Workshops widmen wir uns den Fragen:

- Wie fühle ich mich als Frau in meinem Alltag und kann ich in meinem Umfeld gut „sein“?
- Was bedeutet Weiblichkeit für mich und welche Aspekte meines Lebens lassen ein MÖGEN aufkommen, welche ein NICHT-MÖGEN?
- Wie kann ich in meinem neuen Lebensabschnitt Lust am Leben spüren?
- Wo erlebe ich als Frau Wertschätzung gegenüber mir als Person und ist es mir selbst möglich mich wertzuschätzen?
- Welche Veränderungen habe ich als Frau bereits erlebt und wie gelingt mir der Umgang mit diesen neuen Lebensbedingungen?
- Wann erfahre ich das Leben als sinnvoll und gibt es neue sinnvolle Ziele, die ich verfolgen möchte?

INFORMATIONEN ZUM ANGEBOT

- Zielgruppe: Gemeinden und Frauen (60+) in ländlichen Regionen
- Die Teilnahme ist für Gemeinden und die Teilnehmerinnen **kostenlos**
- 4 aufeinander aufbauende Workshopmodule zu je 2,5 Stunden plus 2 mögliche Zusatzworkshops á 2 bzw. 3 Stunden
- Laufzeit bis Dezember 2024

Kontakt & Anmeldung

Mag.^a Josefine Kassl-Bergen
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision
T: 0676/8990 1075
E: josefine.kassl@hilfswerk.co.at

Bettina Baltz-Balzberg
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision
T: 0676/8990 1079
E: bettina.baltz@hilfswerk.co.at

Hilfswerk Kärnten

Waidmannsdorfer Straße 191 | 9073 Klagenfurt am Wörthersee
MMag.^a Sonja Staunig | Projektleitung | M: 0676 / 8990 1065



Bundeskanzleramt

Ein Projekt mit Unterstützung des Bundeskanzleramtes Sektion III für
Frauenangelegenheiten und Gleichstellung.