

## Ort

Oranienstraße 188, 10999 Berlin-Kreuzberg

## Zeit

Samstag, 13. Oktober 2018 - 11 bis 18 Uhr

Sonntag, 14. Oktober 2018 - 11 bis 14 Uhr (abhängig von der Teilnehmerinnenzahl evtl. bis 16 Uhr)

## Kosten

170 € (Frühbucherinnen bis 1. September, 150 €)

## Über uns

Wir beide sind aus unterschiedlichen Gründen kinderlos. Auf Grund dessen beschäftigen wir uns seit langem mit persönlichen und gesellschaftlichen Aspekten zum Thema Kinderlosigkeit.

## Sie können sich anmelden bei



**Angela Höhr**  
Gestalttherapeutin  
Atemtherapeutin  
kontakt@angela-hoehr.de  
030. 40 52 41 87  
www.angela-hoehr.de

**Bärbel Bühler**  
Gestalttherapeutin & Coach  
Dipl. Musikerin  
kontakt@bbuehler.de  
030. 99 25 85 22  
www.bbuehler.de



Workshop mit  
**Angela Höhr & Bärbel Bühler**

13. + 14. Oktober 2018

# Ein Selbsterfahrungs-Workshop für Frauen, die ohne eigene Kinder leben.

## Als Frau begegnet uns immer wieder die Frage „Haben Sie Kinder?“ Was entgegen Sie darauf? Und wie reagieren Sie innerlich?

Damit und mit Ihren Fragen, Antworten und Erfahrungen rund um dieses Thema beschäftigen wir uns an diesem Wochenende.

- Was bedeutet Ihre Kinderlosigkeit für Sie?
- Ist sie frei gewählt oder ungewollt?
- Wie wirkt sich Ihre Kinderlosigkeit in Ihren Beziehungen aus?
- Sind Sie dabei, sich von Ihrem Kinderwunsch zu verabschieden?

## Was wir anbieten

Wir bieten den Rahmen einer Gruppe mit maximal acht Frauen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Bedürfnissen, Ambivalenzen, Enttäuschungen, Hoffnungen und Wünschen nachzugehen und Ihr Selbstbild als Frau zu verfeinern. Dabei begleiten wir Sie mit einer ressourcenorientierten und respektvollen Haltung.

## Wie wir arbeiten

Wir werden viel sprechen - und wir arbeiten prozessorientiert. Das heisst, dass wir kein festes Programm haben, sondern mit den Inhalten arbeiten, die Sie mitbringen und die Thema werden. Den Austausch auf verbaler Ebene ergänzen wir mit

kreativen Medien wie z.B. Gegenstände zur Symbolisierung, Musik, Collagen und Körperarbeit. Zentral für uns ist die Förderung von Selbstkontakt und das Erleben von Kontakt mit anderen.

## Wie Sie davon profitieren können

Durch die gemeinsame Arbeit in der Gruppe können Sie von anderen Lebensentwürfen profitieren, sich austauschen und Impulse bekommen. Sie lernen sich in Ihrer weiblichen Identität besser kennen, können sich verbinden oder abgrenzen, entdecken vielleicht bisher wenig beachtete Seiten an sich, gewinnen mehr Klarheit über Ihren eigenen Standpunkt und können neue Bewältigungsstrategien ausprobieren. Sie stärken Ihre Selbstbewusstheit als Frau mit vielen Facetten.

Unser Angebot richtet sich an Frauen mit Interesse an Selbsterfahrung. Wir freuen uns, Sie vorab in einem telefonischen Vorgespräch kennenzulernen.

Anschließend ist die Teilnahme an einem Folgeworkshop möglich. Bei Interesse bieten wir gerne eine fortlaufende Gruppe an.