

# Frauengruppe

im Zentrum für Coaching und Therapie  
Wittelsbacherstrasse 12, Starnberg



## Gruppenleiterinnen

- Dipl. Psych. Olivia Hoppe
- Paar- u. Familientherapeutin Judith Brabandt

## Dauer und Umfang

- Zwei unterschiedliche Gruppen à 90 min:  
Donnerstagvormittag: 10:00 – 11:30h  
Donnerstagabend: 18:00 – 19:30h
- 9 Termine, 13.02.25 – 14.04.25
- Kosten: 270€
- Gruppengröße: max. 6 Teilnehmerinnen

## Anmeldung

per E-Mail an:  
[praxis@psychotherapie-starnberg.de](mailto:praxis@psychotherapie-starnberg.de)

**Anmeldeschluß: 07.02.25**



In einer bewegten Zeit gut in unserer eigenen Kraft zu ruhen, uns mit uns selbst und unseren Lieben verbunden zu fühlen, gleichzeitig beruflich erfolgreich zu sein, stellt uns täglich neu vor eine Reihe von Herausforderungen. Deswegen bieten wir eine Gruppe nur für Frauen an.

## **Inhalt**

Unterstützung durch Gleichgesinnte, Austausch von Frauenthemen, wie zum Beispiel:

- Über- oder Doppelbelastung,
- Erschöpfung, Stress, mit dem Gefühl des Ausgebrannt-Seins
- Kindererziehung oder Pflege der Eltern
- Beziehungsgestaltung zu meinem Lieblingsmenschen
- Zeit für mich

## **Ziel**

Sie erleben einen Raum für persönlichen, offenen und wertschätzenden Austausch. Ein Austausch von allen Themen, die Frauen wichtig sind. Sie erleben ein Mitgetragen-Sein unter Gleichgesinnten, können sich gesehen und verstanden fühlen, erleben das Gefühl:

ICH BIN NICHT ALLEIN. Dadurch kommen Sie wieder mehr bei sich an und spüren Ihre Lebendigkeit, Kraft und Energie.

## **Zielgruppe**

- Alle Mütter mit kleinen und größeren Kindern
- Alle Frauen, die gerne mit anderen Frauen sprechen, sich dadurch inspirieren und bereichern lassen
- Alle Frauen, die sich einfach gerne mit sich auseinandersetzen