



# Frau sein ohne Kind

Workshop mit  
Angela Höhr & Bärbel Bühler

---

5. + 6. Mai 2018

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

## Als Frau begegnet uns oft die Frage „Haben Sie Kinder?“ Was entgegnen 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: Bilder oder Gegenstände zur Symbolisierung, Musik, Collagen, Körperarbeit nutzen wir als Möglichkeiten eines momentan stimmigen Selbstaustdrucks. 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.

Anschließend ist die Teilnahme an einer fortlaufenden Gruppe möglich.

## Ort

Oranienstraße 188, 10999 Berlin-Kreuzberg

## Zeit

Samstag, 5. Mai 2018 – 11 bis 18 Uhr

Sonntag, 6. Mai 2018 – 11 bis 14 Uhr

## Kosten

170 € (Frühbucherinnen bis 15. März, 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](mailto:kontakt@angela-hoehr.de)

030. 40 52 41 87

[www.angela-hoehr.de](http://www.angela-hoehr.de)

### Bärbel Bühler

Gestalttherapeutin & Coach

Dipl. Musikerin

[kontakt@bbuehler.de](mailto:kontakt@bbuehler.de)

030. 99 25 85 22

[www.bbuehler.de](http://www.bbuehler.de)



**Weitere Termine auf Anfrage** | Angebot für bis zu 8 Teilnehmerinnen mit Interesse an Selbsterfahrung. Wir freuen uns, Sie vorab in einem telefonischen Vorgespräch kurz kennenzulernen.