



# Frau sein ohne Kind

Workshop mit  
Angela Höhr & Bärbel Bühler

---

9. + 10. Mai 2020

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

## Als Frau begegnet uns immer wieder die Frage „Haben Sie Kinder?“ Was entgegenen 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. Neben dem Austausch auf verbaler Ebene arbeiten wir mit

kreativen Medien wie z.B. mit Gegenständen 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.

Diesen Workshop bieten wir regelmässig ein bis zweimal im Jahr an. Zögern Sie nicht, uns wegen weiterer Termine zu kontaktieren.

## Ort

Gestalttherapeutische Praxis  
Oranienstraße 188, 10999 Berlin-Kreuzberg

## Zeit

Samstag, 11:00 bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 11:00 bis 16:00 Uhr

(die genauen Zeiten sind abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen)

## Kosten

220 €

## Über uns

Wir beide sind aus unterschiedlichen Gründen kinderlos. Seit 2016 veranstalten wir regelmässig und begeistert unseren Workshop – Frau sein ohne Kind. Unsere Erfahrung zeigt, wie belastend die Auseinandersetzung mit dem Thema Kinderwunsch für Paare werden kann. Wir bieten themenspezifische Paartherapie an und heissen dazu auch Männer ohne Kind herzlich willkommen.

## Sie können sich anmelden bei



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



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