

# Frauen-Frühstück



Mal raus aus dem Alltagstrubel, Zeit haben - für sich und andere. Auf neue Gedanken kommen - mit anderen Frauen reden – genießen. Diesen Bedürfnissen möchten wir am

**Samstag dem 26.03.2011, 9:00 – ca. 12:00 Uhr** entgegen kommen.

Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 6.-€. **Anmeldung erbeten bei Maria Sturm 06236 – 88 479.**

Außer einem tollen Frühstücksbuffet bieten wir ein interessantes Programm und einen inhaltlichen Impuls, der euch mit anderen Frauen ins Gespräch bringt. Im Alltagstrubel zwischen Beruf und Familie, Sorge um die Kinder und die eigenen Bedürfnissen brauchen wir immer wieder kleine Inseln, um aufzutanken.

Unsere Referentin Martina Werries möchte uns zum Thema

## loslassen, trauern, sich einlassen

auf neue Gedanken bringen.

Unser menschliches Leben ist vom Loslassen geprägt.

Dazu gehören die großen Abschiede, wie beispielsweise der Tod eines geliebten oder uns nahestehenden Menschen, die Trennung von Partnern oder Freunden durch Umzug oder Arbeitsplatzverlust oder auch das Loslassen der eigenen Kinder.

All dies, und auch die kleinen alltäglichen Abschiede begegnen uns, fordern uns auf loszulassen und können somit Trauerprozesse auslösen.

Wie wir das erleben, damit umgehen und wie es vielleicht gelingen kann, sich wieder auf Neues einzulassen, ist Thema dieses Vormittags.



Martina Werries ist Kunsttherapeutin, kreative Leibtherapeutin und Krankenschwester. Sie ist mit Pastor Holger Werries verheiratet und lebt mit ihm und den beiden Töchtern in Bad Kreuznach.

Sie arbeitet mit Menschen, die solche Lebenssituationen erleben, in Einzel-, Ehe- oder Paarberatung. Dabei bietet sie in Gesprächen und in einer kreativen Therapie Möglichkeiten des körperlichen und gestalterischen Ausdrucks durch Bewegung, Klänge, Farben, Stoffe, Ton uvm.

Ihr Ziel ist es gemeinsam neue Kraftquellen und Lebenswege zu entdecken.

Lasst euch von ihren Worten ermutigen, neue Wege zu beschreiten.

Wir freuen uns auf Euch!

Die Frauen vom Freitags-Vormittags-Hauskreis bei Claudi