

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung und wie komme ich da raus?

Workshop im Rahmen der Ausstellung GewaltLOSwerden

Informationen, Tipps und Austausch für Betroffene*, Freund*innen und alle jungen Frauen*, die das Thema interessiert.

- *Damit fühl ich mich eigentlich nicht wohl, aber gehört das nicht zu einer Beziehung dazu?*
- *Mein*e Partner*in sagt er/sie macht das nur aus Liebe, aber es fühlt sich nicht so an ...*
- *Am Anfang war alles perfekt, aber jetzt fühlen sich manche Sachen schlecht an ...*

Wenn du dir solche oder andere Gedanken machst, bist du nicht allein.

In dem Workshop schauen wir uns gemeinsam an, welche Situationen in Beziehungen sich gut und welche sich weniger gut anfühlen, ab wann Grenzüberschreitung beginnt und wie du die Situation verändern oder beenden kannst. In kleinen Rollenspielen können wir gemeinsam überlegen, wie du in solchen Situationen aktiv werden könntest.

Zeit: Montag, 11. November 2024, 16:30 -19:30 Uhr

Ort: AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstr. 10, 90402 Nürnberg

Anmeldung mit Anmeldenamen „W1“: www.aura-nuernberg.de/kursanmeldung

Anmeldegebühr: 5,-€ (kann vor Ort bezahlt werden)



Das Angebot wird gefördert durch



Stärke und Selbstwertgefühl zurückgewinnen nach erlebter Gewalterfahrung

Workshop im Rahmen der Ausstellung GewaltLOSwerden

Informationen, Tipps und Austausch für Betroffene*.

- Ressourcen wiederentdecken, dich und deine Kraft spüren.
- Dich ermächtigen, dein Leben positiv zu gestalten.

An diesem Tag wollen wir uns etwas Gutes tun.

Mit Körperarbeit, Stimme und mehr erproben und erleben wir wieder unsere Vielschichtigkeit, die uns manchmal verloren geht. Wir üben unsere Kraft zu spüren und lassen Lust auf Veränderung und Gestaltung unseres Lebens zu.

Zeit: Montag, 18. November 2024, 16:30 -19:30 Uhr

Ort: AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstr. 10, 90402 Nürnberg

Anmeldung mit Anmeldenamen „W2“: www.aura-nuernberg.de/kursanmeldung

Anmeldegebühr: 5,-€ (kann vor Ort bezahlt werden)



Das Angebot wird gefördert
durch

