

## FrauenMUTmachgruppe

*Im rasanten Alltagsleben sorgsam mit sich zu sein, ist keine leichte Übung!*

Oft stehen gerade Frauen ziemlich alleine da, wenn sie neben der Arbeit gleichzeitig Ansprechpartnerin für die Kinder, Eltern oder Schwiegereltern, eine belastete Freundin, Partner oder Partnerin sein sollen oder wollen.

Frauen,

- die sich Unterstützung wünschen
- ihre innere Stärke geltend zu machen
- Strategien für die eigene Fürsorge zu entwickeln
- und einfach mit diesen „ganz normalen“ Frauenthemen der Selbst-Überforderung („ich schaff das schon und das schaffe ich auch noch...“) nicht mehr alleine sein wollen

haben ab März bei der Frauenberatung Waldviertel die Möglichkeit Teil einer regelmäßigen offenen Gruppe zu sein.

Liebe Frauen, ihr seid herzlich eingeladen, die FrauenMUTmachgruppe mit euren Erfahrungen, Erfolgen, Sorgen, Bedürfnissen, mitzugestalten.

### Wann?

Samstag, 9:30-11:30 Uhr (alle zwei Wochen)  
Termine 11. und 25. Mai, 1., 15. und 29. Juni, 13. und 27. Juli.  
Siehe auch facebook/instagram bzw. telefonisch (02822/52271)

### Wo?

Frauenberatung Waldviertel, Böhmgasse 30, 3830 Waidhofen/Thaya

**Kursleitung:** Christiane Lutz

**Die Teilnahme ist dank Förderung vom Land NÖ und Bundeskanzleramt kostenlos!**

***„In dem Moment, wo wir uns in der Gruppe begegnen, sind wir schon gemeinsam auf dem Weg.“***