

Platz nehmen im Alltag

Beschreibung:

Eigentlich läuft alles gut, aber irgendwie komme ich zu kurz. Egal ob Karrierefrau oder Langzeitarbeitslose, Kinderlose oder Mehrfachoma, Silberbraut oder Single, oder wie immer frau ein Frauenleben gestalten kann: Viele Frauen neigen dazu, zuerst zu fragen, was von ihnen erwartet wird und erst dann, was sie wollen und wie es ihnen geht. Aber wo bleibt frau da in ihrem Alltag? In diesem Kurs wollen wir uns der Frage annähern: Was kann ich tun, um meinen Alltag mehr zu mir passend zu gestalten und meinen Platz einzunehmen? Oft braucht es keine radikalen Veränderungen.

Manchmal reichen kleine Rituale, die in den Alltag eingebaut werden können, manchmal ändert sich äußerlich ganz wenig, aber die innere Haltung ist eine andere, manchmal vollzieht sich eine große Entwicklung in vielen kleinen Schritten. Den ersten Schritt können wir in diesem Kurs planen. Das darf Spaß machen. Es werden unterschiedliche Übungen angeboten wie Phantasiereisen, kreative Arbeiten, Spiele und natürlich wird auch viel geredet.

Kursleiter/-in:

Lucassen, Barbara

Unterrichtseinheiten (**45 Min.**): 19 UE

Entgelt: 54.26 EUR

Ermäßigt: 29.13 EUR

Veranstaltungsort/Termin(e): Haus der Volkshochschule, 13597 Berlin-Spandau,
Carl-Schurz-Str. 17, 002.2

Fr, 17.07.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 18.07.2020, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 19.07.2020, 10:00 - 15:00 Uhr

Anmeldung unter:

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=574569>