



Verliebt-Verlobt-Frausein

für Frauen in belastenden & herausfordernden Beziehungen

wir leben helfen



Termine 2026

Freitagnachmittag von 14.00 bis 16.30 Uhr 14-tägig: 25. September | 9. und 23. Oktober | 6. und 20. November

1. Termin: Die Beziehung zu mir selbst; Rollenbilder, Glaubenssätze, Selbstwert
2. Termin: verschiedene Beziehungsmodelle; auf Augenhöhe, hierarchische, toxische; Narzissmus und Empathie
3. Termin: Kommunikation, Konfliktmanagement, individuell und solidarisch;
die Sprache, die wir verwenden, das Zwiegespräch, gewaltfreie Kommunikation, ehrliches Mitteilen
4. Termin: mit zusätzlichen Referentinnen für rechtliche Fragen im Familienrecht, bei Trennung und Scheidung, zum Gewaltschutz
Anna Forster, Rechtsanwältin
Theresa Jörg, Sozialpädagogin und Leiterin des Frauenzentrums mit SkF-Frauenhaus
5. Termin: Was noch zu sagen ist: Reflexion, Wiederholung, Integration, Adressen und Hilfsangebote; zusammenfassende Informationen

Voraussetzung:

Gruppenfähigkeit und Bereitschaft zur Innenschau und ein telefonisches Vorgespräch mit der Seminarleitung.
Die Teilnehmerinnenzahl ist je Termin auf 9 Frauen begrenzt.

Ziele

- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühles
- Empowerment mit Mitteln des Selbst-Managements
- Überprüfung und Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums
- Aufklärung über die Rechtslage zu Unterhaltsrecht, Umgangsregelungen, Gewaltschutz
- Weitere Hilfen vermitteln
- Austausch untereinander zur gegenseitigen Unterstützung mit kreativen Methoden für eine freudvolle und lebendige Auseinandersetzung mit bisweilen schwierigen Themen

Frauenberatung | FB im SkF

Huttenstraße 29 B • 97072 Würzburg

09 31 45 007-0 • fb@skf-wue.de

www.fb.skf-wue.de

Seminarleiterin

Annette Murmann

Diplom Sozialpädagogin (FH) und systemische Therapeutin

Veranstaltungsort

Frauenberatung im SkF

Gruppenraum im Erdgeschoss

Huttenstraße 29B • 97072 Würzburg-Sanderau

Kosten

- für die Seminarleitung übernimmt der Golden Z Club Würzburg Amelia die Kosten
- Spendenbeiträge der Teilnehmerinnen, nach Selbsteinschätzung, Richtwert: 10 € bis 30 € pro Treffen



Anmeldung • • • • • ➤

Die **Anmeldung zum Kurs** ist möglich

- mit diesem Anmeldformular
- per E-Mail an: fb@skf-wue.de
- telefonisch unter: 0931 450070 oder
- über unsere Homepage/den QR-Code



An die

Frauenberatung im SkF

Huttenstraße 29 B

97072 Würzburg

Der Kurs kann als Paket für alle 5 Termine gebucht werden oder wahlweise für einzelne.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

- | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☒ alle 5 Termine | ☐ Termin 1 | ☐ Termin 2 |
| ☐ Termin 3 | ☐ Termin 4 | ☐ Termin 5 |

Mein Name:

Meine Adresse:

.....

Telefonnummer:

E-Mail:

Alter:

Beruf:

Datum:

Unterschrift:

Meine Teilnahme ist freiwillig. Ich trage die volle Verantwortung für mich.