

X0503327 Selbstbewusst Abgrenzen: Grenzen setzen und Selbstbestimmung stärken

Beginn	Montag, 20.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	2-mal
Kursleitung	Anette Vanderwege
Kursort	101, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Zielgruppe: Frauen, die ihre Selbstbestimmung stärken und sich bewusster abgrenzen möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
27.10.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101

[zur Kursdetail-Seite](#)