

## Allgemeine Informationen

### Anmeldung

online | [www.keb-wunsiedel.de](http://www.keb-wunsiedel.de)

### Anmeldeschluss

**18. September 2024**

### Kursgebühr

150,- €

### Veranstalter

KEB Wunsiedel, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogrammes Demokratie leben!



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS WUNSIEDEL

## Selbstverständlich sichtbar

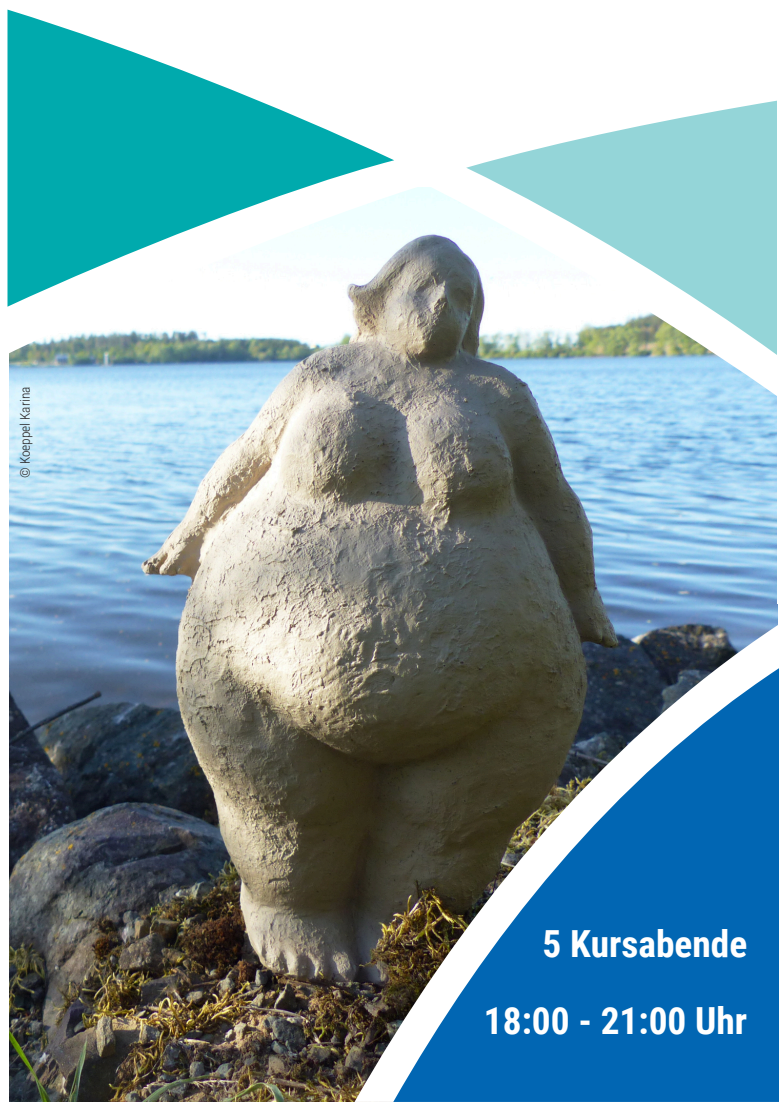
*...stark und sanft*

*...laut und leise*

*...schwer und leicht*

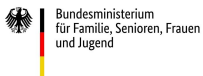
*...nah und distanziert*

*...mit meiner Weisheit und meinen Vorlieben*



© Kcepper Karina

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



**5 Kursabende**

**18:00 - 21:00 Uhr**

# Selbstverständlich sichtbar

## Ein Kurs für übergewichtige Frauen

### *Dein Wert ist nicht verhandelbar!*

Sich abwertenden Blicken und Bewertungen ausgesetzt fühlen und sich selbst abwerten. Kennst Du das?

Dann bist Du hier willkommen, um in einer Gruppe von Frauen Hemmendes zu überwinden und Heilsames zu bewegen.

Mit der Kraft der Gruppe, wird es möglich, sich zu verstehen, das Eigene anzunehmen und den Fokus auf das zu richten, was uns im Leben nährt und satt macht. So kann es gelingen, das Lebensgefühl nachhaltig zu beeinflussen und Selbstmitgefühl und Zufriedenheit zu entfalten.

**Wir bieten einen exklusiven Raum für übergewichtige Frauen, um vielfältige Lebensthemen zu bewegen.**

## Referentinnen:



**Karina Koeppel,**  
Supervisorin, Coach, Mediatorin, Syst. Paar- und Familienberaterin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Psychotherapie (HPG), Traumasensibles Arbeiten



**Ivonne Krüger,**  
Idiolektische grad. Beraterin und Dozentin, System. Prozessbegleiterin, Holistische Psychokinesiologin, Gestaltpädagogik (WB), Psychodrama (WB)

## Die Termine im Überblick

23.09.2024	Ankommen, wohlfühlen, sicher sein
07.10.2024	Begegnung mit mir selbst und mit anderen
21.10.2024	Mit Wohlwollen und Selbstfürsorge den eigenen Selbstwert stärken
18.11.2024	Körperwahrnehmung - in meinem Körper zu Hause sein
16.12.2024	Neuen Sichtweisen Raum geben

## Hinweise

**6 bis 16 Teilnehmerinnen**

## Kursraum



**Habnith 23  
95168 Marktleuthen**