



SELBST STÄRKEN SELBST BEHAUPTEN SELBST VERTEIDIGEN
Kurse, Information, Beratung von Frauen für Frauen und Mädchen

Mut zur Wut

Kurs Nr. 741

**„Explodierst du oft beim geringsten Anlass?
Oder bist du nie wütend?
Knallst du mit den Türen und bist dann weg?
Oder gibst du lieber nach und streitest nie?
Schluckst die Wut runter, und bist dann
auf dich selbst wütend?
Was passiert, wenn du dich mit den anderen nicht einigen kannst?
Oder hast du schon mal gemerkt, dass Wut manchmal gut ist, um Grenzen zu
setzen?“**

In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, was für jede persönlich Ärger und Aggression bedeuten und wo wir im Alltag darauf stoßen. Wir werden uns auch mit dem heftigen Gefühl der Wut befassen. Es wird viele praktische Übungen geben, zur Selbstwahrnehmung, zum Grenzen setzen, zum „Dampf-ablassen“ und zum konstruktiven Umgang mit Konflikten.

**Freitag 24. Juni 22 | 18.00 – 21.00 Uhr
& Samstag 25. Juni 22 | 10.00 - 17.00 Uhr**

Kursleiterin: Maria Ulbrich Dipl. Sozialpädagogin, Aggressionsberaterin

Kursort: AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstraße 10, 90402 Nürnberg
(Nähe Hauptbahnhof)

Kursgebühr: € 85.- (ermäßigt € 65.- für Mitfrauen und auf Anfrage)

Schriftliche Anmeldung bitte an:

AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstr. 10, 90402 Nürnberg

Das Anmeldeformular finden Sie in unserem Kursprogramm, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zusenden, oder auf unserer Homepage

AURA Nürnberg e.V. | Gleißbühlstr. 10 | 90402 Nürnberg | Tel.: 09 11/28 46 29

info@aura-nuernberg.de | www.aura-nuernberg.de