

# Achtsam und stark

Für mehr  
Achtsamkeit,  
Selbstliebe  
und innere  
Stärke!



## MÄDCHEN STÄRKEN

Du willst lernen, besser mit **Stress** umzugehen,  
mehr **auf dich** zu **achten** und dich **selbst**  
**stärker** zu fühlen?

Dann bist du hier genau richtig!



Achtsamkeit &  
Entspannung



Selbstfürsorge &  
Selbstwert



Austausch &  
Stärkung

Sei achtsam.  Sei du.  Sei stark 



### TERMINE

13.07.

20.07.

28.09.

12.10.

26.10.

09.11.

23.11.



jeweils

14:30 – 16:00 Uhr



7  
Termine  
für dich



### KURSLEITUNG

Pinar Celik

Dipl. Sozialpädagogin und  
systemische Familientherapeutin



### ANMELDUNG IM BÜRO

Özlem Öz, Pädagogin M. A.

☎ 0911 269176

✉ info@ifmz.de

📍 Denisstr. 25  
90429 Nürnberg

VERANSTALTER



IFMZ e.V.

Internationales Frauen-  
und Mädchenzentrum

Bildung · Beratung · Kommunikation

GEFÖRDERT DURCH



Gesundheitsamt

