



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

Mut zur Wut

für Mädchen von 13 - 16 Jahren (3x)

Kurs Nr. 491

ab Freitag 13. April 2018, 15.00 – 16.30 Uhr

**„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.

Dieser Kurs eignet sich für Mädchen, die eher aggressionsgehemmt sind und für Mädchen, die ihre Wut weniger gut regulieren können.

Kursleiterin: Maria Ulbrich, Dipl. Sozialpädagogin, Aggressionsberaterin

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

Kursgebühr: 35,- € / ermäßigt 30,- €

Schriftliche Anmeldung bitte an: www.aura-nuernberg.de

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

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