



Claudia Schröter

Jahrgang 1971, Dipl.-Verw.wirtin (FH), Pfarrfrau und Mutter von Zwillingen.

Nach einer theologischen Ausbildung 8 Jahre als Gemeindediakonin tätig. Weiterbildung zur Mentorin, Seelsorgerin und christlichen Lebensberaterin. Tätig als EDV-Dozentin und Referentin in der Frauenarbeit, leitet den Frauenkreis der Luth. Freikirche Wangen.

Meine Berufung:
Ich möchte Menschen dabei helfen, dass sie heil werden — in der Beziehung zu Gott, zu sich selber und zum anderen.

Ballast loswerden und ausgewogen leben — das ist nicht nur im Blick auf unseren Körper, sondern auch für unsere Seele wichtig. Die Themenabende sollen dazu beitragen überflüssige Pfunde loszuwerden und gemeinsam zu entdecken, was das Leben leichter macht.

► **Lebenshilfe** — im Gespräch, aber auch von der Bibel her, weil es gut ist, dass wir nicht nur auf uns selbst gewiesen sind.

Veranstalter:

Frauen im Gespräch

Lutherische Freikirche
Ebnetstr. 1
88239 Wangen i.A.



Telefon: 07522 - 91 33 40
E-Mail: Frauen@kleineKraft.de

Leben in Balance

eine Themenreihe für Frauen,
die mit Leib und Seele
leichter leben wollen



Leben in Balance

Selbstwert und Selbstannahme, Prioritäten setzen und Zeiteinteilung, Grenzen setzen und Loslassen — das sind nur einige der **Themen, die uns Frauen bewegen**, und die uns belasten können. Auch im Blick auf unsere Gesundheit und das Gewicht stellt sich so manches Missverhältnis ein und wäre längst etwas zu tun. — Doch wie komme ich wieder in Balance? Wie werde ich den Ballast los, der mir das Leben schwer macht?

Manches bekommen wir alleine auf die Reihe. Aber an einigen Stellen stoßen wir an unsere Grenzen, da braucht es den anderen.

An **8 Abenden** haben wir die Möglichkeit, miteinander über Themen **ins Gespräch zu kommen**, Lösungsmöglichkeiten auch in der Bibel zu finden und uns in den Herausforderungen des Alltags gegenseitig zu unterstützen.

Wer ist angesprochen?

Frauen, die überflüssige Pfunde verlieren und über Lebensthemen ins Gespräch kommen wollen.

Was erwartet Sie?

Die Abende bestehen aus einem thematischen Impuls und Gespräch. Wir

- hören einen Kurzvortrag zum Thema
- tauschen Erfahrungen und Informationen aus
- kommen ins Gespräch über Sorgen und Probleme
- lernen von- und miteinander mit Herausforderungen umzugehen
- ermutigen und unterstützen uns gegenseitig.

Außerdem bieten diese Abende Gelegenheit, gemeinsam mit anderen die Herausforderung des Abnehmens anzugehen.

Wer die Zeit dazu nutzen möchte, hat jeweils die Gelegenheit sich vorher oder hinterher zu wiegen und sich über Hilfen und Herausforderungen auszutauschen.

Termine und Themen

- 18.01. Leben in Balance
- was uns das Leben erschwert
- 25.01. Wer bin ich eigentlich?
- mich selbst annehmen
- 01.02. Zielorientiert leben
- 08.02. Was ist wirklich wichtig?
- vom Umgang mit Prioritäten
- 22.02. Nein sagen ohne Schuldgefühle
- 29.02. Loslassen
- 07.03. Die Kunst der Dankbarkeit
- 14.03. Mit Rückschlägen umgehen

Beginn: 19.30 Uhr

Dauer: 60 min

Ort: Gemeindezentrum der Luth. Freikirche, Ebnetstr. 1

Da wir an den Abenden über persönliche Themen ins Gespräch kommen wollen, ist ein Einstieg während der laufenden Reihe nicht möglich.

Eine Wiederholung ist geplant, nach Bedarf auch vormittags.

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail bei mir.



Frauen im Gespräch

Claudia Schröter
Lutherische Freikirche
Ebnetstr. 1
88239 Wangen i.A.

Telefon: 07522 - 91 33 40