



**Claudia Dorka**

Gestalttherapeutin & Coach

Bewegung / Veränderung / Wachstum

## **Empowerment – Frau im Fokus**

- Kreative Selbsterfahrung für Frauen von 18 bis 88 -

**Wo: FF\*GZ-Kernerstraße 31, 70182 Stuttgart, Deutschland**

**Wann: 4 Samstage von Jan. bis April 2024 (einzeln buchbar)**

**1 Workshop-Tag. 1 Thema. 2 Workshop-Leiterinnen. Eine fast 30. Eine fast 60.**

Elisa Barth ist Kunsttherapeutin und Claudia Dorka ist Gestalttherapeutin & Coach. Wir setzen Impulse und kommen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ins Gespräch, experimentieren, erkunden. Wir sammeln Erfahrungen, wenden das, was zum Thema gehört spielerisch von rechts auf links und nutzen dabei auch kreative Elemente aus der Kunsttherapie und der Theaterarbeit.

### **Wer bist du, Frau?!**

***WK1: Samstag, 13.01.2024, 10 bis 18 Uhr***

Wer bist du, Frau?! Jung, alt, Mutter, Kind, queer, Partnerin, Schwester, hipp, konservativ, urban, einfach so und wie noch...? Wir gehen gemeinsam und jede einzelne für sich auf eine Entdeckungsreise. Frausein ist ein weites Feld: spannend, wo ich mich, du dich, wir uns platzieren werden.

### **(M)ein Körper & ich...**

***WK2: Samstag, 03.02.2024, 10 bis 18 Uhr***

(M)ein Körper & ich... passen zusammen, finden sich doof, kommen prima klar, wissen noch wenig voneinander, gehen gemeinsam auf eine Reise. Wie erlebe ich Wertung und Bewertung? Definieren mein eigenes Körperbild oder die Augen anderer wer ich bin? Was macht altern mit mir? Wie komme ich in Kontakt mit meinem Körper? Was geht mir unter die Haut? Lebe ich mit, durch, gegen ihn?



**Claudia Dorka**

Gestalttherapeutin & Coach

Bewegung / Veränderung / Wachstum

## **Stark sein ist alles?!**

***WK3: Samstag, 09.03.2024, 10 bis 18 Uhr***

Stark sein ist alles?! Stärken und Schwächen suchen und finden. Der Möglichkeitsraum: beides zulassen können, keines wollen und doch das eine und das andere – spontan, bewusst, gezielt, absichtslos – leben, verstecken, nutzen, finden. Wir gehen auf Spurensuche.

## **Wohin geht's Frau?**

***WK4: Samstag, 06.04.2024, 10 bis 18 Uhr***

Wohin geht's Frau?! Wo stehe ich gerade? Wollte ich dahin? Woher weiß ich das? Habe ich eine Idee davon, was noch in mir schlummert? Wer bestimmt, wie es weitergeht? Wovon träume ich? Spüre ich eine Sehnsucht? Darf die sein? Und was dann? In welchen Schuhen gehe ich: meine, deine, ihre, seine? Eine Forschungsreise durch Vertrautes über Unbekanntes hin zu Neuem.

Die Veranstaltungen richten sich an Frauen im Alter von 18 bis 88.

Der Einführungspreis ist 70\* Euro.

Wer alle 4 Termine bucht, zahlt 250 Euro.

\*begrenzte Anzahl Plätze für Frauen mit geringem Einkommen, bitte spricht uns an.

Maximale Gruppengröße 18 Teilnehmerinnen.

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung bis 12 Uhr.

Dies ist ein Selbsterfahrungskurs und kein therapeutisches Angebot.

Die Teilnahme ersetzt keine Psychotherapie.

Fragen und/oder Anmeldung? [www.claudia-dorka.com/workshops/](http://www.claudia-dorka.com/workshops/)