



Ein Samstag für Frauen  
zum Thema: Wohin mit  
meiner Wut?

Der eintägige Workshop im Mehrgenerationenhaus in Horneburg lädt alle Frauen ein, die sich mit dem Thema Wut und Unzufriedenheit auseinandersetzen möchten.

An diesem Tag lernen wir mehr darüber

- In welchen Situationen wir wütend werden, was uns besonders reizt
  - Welche verschiedenen Arten von Wut es gibt, wie sie sich äußern (z.B. werden manche Frauen eher laut, manche „verstummen“)
  - Wo in unserem Körper wir die Wut besonders fühlen
  - Was Wut in unserem Gehirn auslöst
  - Welche Taktiken wir bisher genutzt haben, Erfahrungsaustausch
- Mittagspause
- Was will unsere Wut uns sagen?
  - Wie können wir sie nutzen?
  - Wir erarbeiten Beispiele, wie wir unsere Ansichten und Wünsche zielführend kommunizieren können.

**Samstag, 7. November 2020, 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (Abschlussmeditation)**

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro. Maximal 8 Frauen können mitmachen.  
Im Haus gelten die üblichen Corona- Regel

Anmelden bitte unter:

Susanne Maaß  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
04163/ 808181  
[www.bunte-beratung.de](http://www.bunte-beratung.de)  
[buntes.leben@hof-maass.de](mailto:buntes.leben@hof-maass.de)

