



als Regionalstelle der



Ausrichter

Frauenteam
Gelsenkirchen-Buer

Veranstalter

Organisatorisches

Referentinnen:

Marion Ludwig und Frauenteam
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

Seminarbeginn:

Samstag 09.05.2026 10:00 Uhr

Seminarende:

Samstag 09.05.2026 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeindehaus Apostelkirche
Horster Str. 35
45897 Gelsenkirchen



Bild @BKE NRW e.V. KI generiert

**Selbstfürsorge im Alltag
stärken**

**Frauengesprächskreis
Ruhr**

09. Mai 2026



www.bke-nrw.de

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de Web: www.bke-nrw.de

Im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises steht eine wichtige Frage:

Wie gehe ich eigentlich mit mir selbst um?

Oft kümmern wir uns um andere – aber was brauchen wir selbst, um aufzutanken, durchzuatmen und liebevoll mit uns umzugehen?

In vertrauensvoller Runde nehmen wir uns Zeit, die eigene Selbstfürsorge zu erkunden. Wir sprechen über kleine Schritte, die im Alltag helfen können, besser auf uns zu achten: körperlich, seelisch und im Miteinander.

Mit Impulsen, Übungen und im Austausch mit anderen Frauen findest du heraus, was dir guttut und wie du dir selbst mehr Zuwendung schenken kannst.

Du bist herzlich eingeladen – so, wie du bist.



Bild ©BKE LV NRW e.V.

In diesem Frauengesprächskreis erwarten dich:

- Ein geschützter Raum für ehrlichen Austausch
- Zeit, über die eigenen Bedürfnisse nachzudenken
- Impulse zur Bedeutung von Selbstfürsorge
- Methoden zur Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Die Frage: Was tut mir wirklich gut?

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00€
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM
Sarah Dregger
s.dregger@das-bke.de
0234 33848477

Anmeldeschluss 29.04.2026