



## Grenzen setzen - Mehr Mut zum Nein

06. Mai 2019, 18.30 bis 21.00 Uhr

EFL-Beratungsstelle, Regens-Wagner-Str. 2, Dillingen, 4. Stock rechts

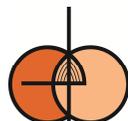
Grenzen sind notwendig und schützen die eigene Individualität, indem sie gleichzeitig ein Ja zu sich selbst sind. In dem Workshop können Sie herausfinden, warum es oft so schwer fällt, Grenzen zu setzen. Sie lernen, wie Sie gesunde Grenzen gegenüber Anderen, auch innerhalb der Familie setzen können. Auch Selbstfürsorge wird ein Thema am Rande sein. Der Methodenmix besteht aus Wissensvermittlung, Reflexion, Wahrnehmung und praktischem Ausprobieren.

**Referentin:** Ruth-Anne Barbutev, Sozialpädagogin und Syst. Familientherapeutin (DGSF)

**Kosten:** 5 Euro pro Person  
8 Euro pro Paar

**Anmeldung:** bis 02.04.2019

**bei:** EFL-Beratungsstelle DON  
Tel. Nr. 0906/21215 oder unter  
ruth-anne.barbutev@bistum-augsburg.de



Ehe-, Familien und Lebensberatung der  
Diözese Augsburg in Donauwörth, Dillingen, Dinkelsbühl  
Zehenthof 2 86609 Donauwörth Tel.: 0906/21215 Fax: 0906/9816288  
Email: efl-donauwoerth@bistum-augsburg.de,  
www.ehe-familien-lebensberatung-donauwoerth.de



## Grenzen setzen - Mehr Mut zum Nein

06. Mai 2019, 18.30 bis 21.00 Uhr

EFL-Beratungsstelle, Regens-Wagner-Str. 2, Dillingen, 4. Stock rechts

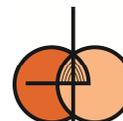
Grenzen sind notwendig und schützen die eigene Individualität, indem sie gleichzeitig ein Ja zu sich selbst sind. In dem Workshop können Sie herausfinden, warum es oft so schwer fällt, Grenzen zu setzen. Sie lernen, wie Sie gesunde Grenzen gegenüber Anderen, auch innerhalb der Familie setzen können. Auch Selbstfürsorge wird ein Thema am Rande sein. Der Methodenmix besteht aus Wissensvermittlung, Reflexion, Wahrnehmung und praktischem Ausprobieren.

**Referentin:** Ruth-Anne Barbutev, Sozialpädagogin und Syst. Familientherapeutin (DGSF)

**Kosten:** 5 Euro pro Person  
8 Euro pro Paar

**Anmeldung:** bis 02.04.2019

**bei:** EFL-Beratungsstelle DON  
Tel. Nr. 0906/21215 oder unter  
ruth-anne.barbutev@bistum-augsburg.de



Ehe-, Familien und Lebensberatung der  
Diözese Augsburg in Donauwörth, Dillingen, Dinkelsbühl  
Zehenthof 2 86609 Donauwörth Tel.: 0906/21215 Fax: 0906/9816288  
Email: efl-donauwoerth@bistum-augsburg.de,  
www.ehe-familien-lebensberatung-donauwoerth.de