



8 Abende mit fachlichen  
Impulsen, praktischen Übungen  
und Raum für Austausch - für  
mehr **Leichtigkeit** im Alltag.



mit **Diplom-Psychologin**  
**Anke Katrin Suhling**

*Weniger Druck.  
Mehr Balance.  
Mehr DU.*



**START**  
**26.10.2026**  
(8 Abende)



**ZEIT**  
montags, um 18:30 Uhr



**GRUPPE**  
maximal 12 Teilnehmende



**KURSBEITRAG**  
EUR 120,- regulär  
EUR 95,- für CVJM Mitglieder  
EUR 80,- ermäßigt

**PLATZ SICHERN!**

Scanne den QR-Code oder  
melde dich über unsere  
Website an



## WORUM GEHT ES?

Selbstfürsorge bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und neue Kraftquellen zu entdecken. In dieser Gruppe lernst du, wie du Stress reduzieren, Grenzen setzen und besser für dich sorgen kannst - im Alltag und darüber hinaus.

## DAS ERWARTET DICH



**Wissen & Impulse**  
Verstehe Stress, innere Antreiber und deine Bedürfnisse besser.



**Praktische Übungen**  
Erprobte Methoden für Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.



**Grenzen setzen**  
Lerne, deine Grenzen zu erkennen, zu kommunizieren und zu achten.



**Austausch & Gemeinschaft**  
Teile Erfahrungen, höre anderen zu und lasse dich inspirieren.



**Transfer in deinen Alltag**  
Entwickle Strategien, die wirklich zu dir und deinem Leben passen.



**Für mehr Leichtigkeit,  
Energie & Lebensfreude**

## Acht inhaltlich aufeinander abgestimmte Themen-Abende

- Auf sich selbst achten
- Den Alltag gestalten
- Sich etwas Gutes tun



Für alle ab 16 Jahren, die Lust haben, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, Kraft zu tanken und die innere Balance wieder zu finden.



### Bitte mitbringen

- Offenheit & Neugier
- Schreibmaterial
- Bequeme Kleidung (für Übungen)



### Gut zu wissen

Vertraulichkeit und ein wertschätzender Umgang sind uns wichtig.



Der Kurs findet im  
CVJM Bremen,  
Birkenstr. 34, 28195  
Bremen, statt.

*Fragen? Sprich uns gerne an oder schreibe uns eine  
E-Mail: [info@cvjm-bremen.de](mailto:info@cvjm-bremen.de)  
weitere Infos auch auf [www.cvjm-bremen.de](http://www.cvjm-bremen.de)*



CVJM Bremen e.V.  
Birkenstr. 34 | 28195 Bremen



[www.cvjm-bremen.de](http://www.cvjm-bremen.de)



[info@cvjm-bremen.de](mailto:info@cvjm-bremen.de)