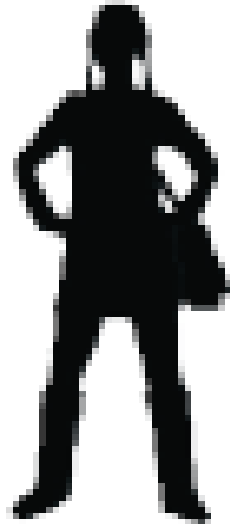


## **Selbstbehauptungsgruppe**

für Mädchen aus Wandsbek zwischen  
13 und 18 Jahren



dienstags,  
16.00 - 17.30 Uhr  
Start: 26.01.2010  
bis 02.03.2010

Das Gruppenangebot  
findet in der  
Beratungsstelle  
Allerleirauh statt und  
ist kostenlos.



Menckesallee 13, 22089 Hamburg  
Tel: 29 83 44 83, [info@allerleirauh.de](mailto:info@allerleirauh.de)  
[www.allerleirauh.de](http://www.allerleirauh.de)

Du möchtest neue Mädchen kennenlernen und dich austauschen?

Du hast evtl. die Erfahrung gemacht, dass Deine Grenzen verletzt worden sind?

Du möchtest deine eigenen Stärken besser kennen lernen?

Du hast Lust, Nein sagen und Grenzen setzen zu üben?

Du möchtest etwas für Dein Wohlbefinden tun?

Du hast Spaß an Bewegung und Entspannungsübungen?

Du bist gerne kreativ (Malen, Rollenspiele, Phantasieereisen)?

**Dann ist unsere Selbstbehauptungsgruppe genau das richtige für dich!**

Der erste Termin ist ein unverbindliches Schnuppertreffen, danach finden fünf weitere verbindliche Treffen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bei Interesse bitte unter 040-29834483 anmelden.

**Wir freuen uns auf dich.**