

Ziel des Workshops

„Nur was ich schätze, kann ich schützen!“

Durch die anschauliche, spannende und unkonventionelle Darstellung des Zyklusgeschehens in Form einer „Zyklusshow“ sprechen wir in diesem Workshop neben dem Verstand vor allem die emotionale Ebene und alle Sinne an.

Die Mädchen spüren: Was in mir vorgeht, ist „der Rede wert!“

Vortrag für Mütter/Eltern

„wenn meine Tochter ihre erste Blutung bekommt...“

Dieser Abend wendet sich an jene Mütter/Eltern, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen.

In anschaulicher Sprache werden Sie auf ganz neue Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen vertraut gemacht.

Beratungsstelle Konstanz
Reichenastr. 5a
78467 Konstanz



Tel: 0 75 31/2 63 90
Fax: 0 75 31/1 54 16
Mail: konstanz@profamilia.de
Web: www.profamilia.de/konstanz

Ansprechpartnerin:

Brigitte Hauß, Dipl. Sozialpädagogin

Unsere Telefonzeiten

Mo-Fr 10-12 Uhr
16-17 Uhr

außer Mittwochvormittag

Beratung nach Voranmeldung

Bankverbindung

Baden-Württembergische Bank

Geschäftskonto:

IBAN: DE09 6005 0101 7486 5004 40

Ortsvereinskonto:

IBAN: DE09 6005 0101 7486 5004 43

BIC: SOLADEST600

Vom Mädchen zur Frau

Workshop für Mädchen
im Alter von
10 bis 12 Jahren

Ein Angebot für Schulen,
Jugendeinrichtungen und
ähnliche Institutionen



Positiver Start ins Leben als Frau

Wie ein Mädchen ihren eigenen Körper erlebt und bewertet, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine der entscheidenden Entwicklungsaufgaben. Gerade die Art und Weise, wie junge Mädchen auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf Ihre spätere Einstellung auf Frausein, Zyklusgeschehen und Sexualität aus.

Neue Erkenntnisse aus der Selbstbeobachtung

Das Zyklusgeschehen ist viel mehr als eine Abfolge von Blutungen im 4-Wochen-Abstand. Es beginnt schon lange Zeit vor der ersten Blutung und begleitet die Frau ihr ganzes fruchtbares Leben lang.

Die Entwicklung der letzten 20 Jahre hat gezeigt, dass Frauen, die sich - meist im Rahmen der Selbstbeobachtung zur Empfängnisverhütung - mit ihrem Zyklus und ihren Körpersymptomen vertraut gemacht haben, einen neuen Zugang zu ihrem weiblichen Körper fanden: sie wussten mehr als andere über sich Bescheid, konnten die Körpersymptome richtig einordnen und deuten - kurz gesagt, sie fühlten sich wohl in ihrer Haut!

Leider sind diese Erkenntnisse (noch) nicht allgemein bekannt. Davon steht nichts in Bravo oder Girl, und auch im Biologie- und Sexualkundeunterricht bleibt es oft nur bei einer kurzen, rein theoretischen Wissensvermittlung.

Unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen!“ möchte der Workshop Mädchen darin unterstützen, einen **positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper** zu finden.

Einladung zu einem Workshop für junge Mädchen

„vom Mädchen zur Frau...“

Im Mittelpunkt des Workshops steht die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spielen, viel Musik, jeder Menge Spaß und Unterhaltung sowie einigen Überraschungen werden wir die „ZYKLUSSHOW“ Szene für Szene kennen lernen und dabei viel Neues über uns erfahren: Warum hat die Frau einen Zyklus, warum eine Blutung? Was spielt sich ab auf der Bühne des Lebens in unserem Körper, was passiert im ersten Akt der Zyklusshow und was im zweiten, wie ist das mit dem Eisprung, wann bin ich fruchtbar? Wie kann ich selbst die verschiedenen, oft recht seltsamen Geheimcodes meines Körpers entschlüsseln und dadurch von außen miterleben, was gerade in mir vorgeht?