

## Selbstfürsorge & Self-Awareness

Selbstfürsorge – der erste Schritt zur Selbststärkung und Resilienz. Wir entdecken die verschiedenen Rollen der Frau und feiern ihre Vielfalt, Schönheit und Kraft. Durch gezielte Übungen bündeln wir Ressourcen und stärken das Bewusstsein für die eigene Identität, Bedeutung und Entfaltung.

## Stressmanagement & Burnout Prävention

Ganzheitliche, integrative Ansätze zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Im Themenschwerpunkt des zweiten Blocks reflektieren wir die Ursachen von Stress und Burnout – im Dialog mit uns selbst und anderen. Gemeinsam entwickeln wir effektive Strategien, um Belastungen zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht im Leben zu finden.

## Konfliktmanagement & Gewaltprävention

Gelingende Beziehungsgestaltung und gewaltfreie Konfliktlösung. Im dritten Block stärken wir Frauen mental und körperlich. Mit Techniken zur Schamregulation, gewaltfreier Kommunikation und grundlegender Selbstverteidigung fördern wir Selbstbehauptung und zeigen Wege auf, in Konflikten selbstbewusst und deeskalierend zu handeln.

## Warum die Ladies Lounge – Female Empowerment?

Die **Ladies Lounge** unterstützt Frauen, ihr Leben gesund und erfüllt zu gestalten. Mit dem Blick auf die eigenen Ressourcen, auf die schwierigen Lebenslagen und mit einem achtsamen Dialog mit sich und mit anderen fördert und inspiriert sie zu einem Leben voller Sinn und Selbstbestimmung.

**Ladies Lounge** schafft Raum für jede Frau, ihr wahres Selbst zu leben und wertschätzende Beziehungen aufzubauen – geprägt von Selbstfürsorge, Mut und Offenheit.

**Die Signatur der Ladies Lounge ist ein Versprechen an die Würde, das Potenzial und die Selbstverwirklichungskraft jeder Frau.**

**In einem Raum der Achtsamkeit, Verbundenheit und gegenseitigen Unterstützung.**

### IMPRESSUM

Kategoriale Seelsorge der Erzdiözese Wien  
Kontaktstelle für Alleinerziehende  
Stephansplatz 6/6/632, 1010 Wien  
T +43 (1) 515 52-3343  
[www.alleinerziehende.at](http://www.alleinerziehende.at)

*Ladies Lounge*  
Female Empowerment



**„Was vor uns liegt  
und was hinter uns liegt,  
ist nichts im Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.“**

Frei nach H. D. Thoreau

## Willkommen in der Ladies Lounge!

Das Verständnis, der Rückhalt und der Austausch in einem urteilsfreien Raum – all das habe ich selbst in ähnlichen Gruppen erfahren. Diese Erfahrungen stärken und ermutigen und tragen zum eigenen Wohlbefinden bei. Diese positive Entwicklung wirkt sich nicht nur auf die Frauen aus, sondern kommt auch den Kindern und Partnern zugute. Deshalb halte ich es für wichtig, dieses Projekt vielen Frauen zugänglich zu machen.



**Ursula Schuster BEd.**  
Fachreferentin für Familie und Beziehung  
Psychosoziale Beraterin  
Projektorganisation

Unsere **Ladies Lounge** – Female Empowerment Workshopreihe ist ein Ort der Inspiration und Stärkung für Frauen, die ihr volles Potenzial entfalten möchten. Wir unterstützen Dich dabei, Selbstfürsorge, Lebensenergie und Dein persönliches Wachstum in den Mittelpunkt zu stellen.

In einem lebendigen Gruppenprozess fördern wir Deine Selbstwahrnehmung, Eigenverantwortung und die Fähigkeit, Veränderungen aktiv zu gestalten. Gemeinsam entdecken wir innere Ressourcen und entwickeln neue Perspektiven sowie Handlungskompetenzen für mehr Selbstbestimmung und ein erfülltes Leben.



**Christina Trenk-Koler**  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Projektentwicklung und Projektleitung

## Was ist die Ladies Lounge?

Die **Ladies Lounge** widmet sich der seelischen, mentalen und physischen Gesundheit und umfasst insgesamt 18 Veranstaltungen, die zweimal monatlich jeweils donnerstags von 17–19 Uhr stattfinden.

Drei aufbauende, miteinander verbundene Themenschwerpunkte werden in jeweils fünf Einheiten mit einer abschließenden Reflexionseinheit behandelt:

- **Selbstfürsorge & Self-Awareness zur Resilienzförderung**  
Jänner – März 2025
- **Stress- & Selbstmanagement, Burnout-Prävention**  
April – Juni 2025
- **Konfliktmanagement & Gewaltprävention**  
Herbst 2025

Die Workshopreihe bietet den Teilnehmerinnen zusätzlich die Möglichkeit einer begleitenden Einzelberatung.

## Was kostet die Ladies Lounge?

Damit allen interessierten Frauen die Teilnahme ermöglicht wird, unabhängig von ihren finanziellen Ressourcen, wird dieses Programm durch die Erzdiözese Wien mithilfe von zweckgebundenen Spendengeldern gefördert.

### Selbstbehalt

Der Kurs umfasst 3 Blöcke, die einzeln oder zusammen gebucht werden können. Zur Sicherung eines Platzes ist die Leistung eines Selbstbehaltes von € 79,- pro Block zu je 6 Terminen vorgesehen, bei Sofortbuchung aller 3 Blöcke € 199,- pro Person.

### Ihnen ist der Selbstbehalt zu hoch?

Bitte wenden Sie sich an uns, gemeinsam werden wir eine Lösung finden.



Nähere Informationen und Anmeldung hier: