

## Ladiespower

### Zeitraum

Sa., 18.03.2023

ab 10:00 Uhr

So., 19.03.2023

bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren

### Referent/en

**Simone Lechner**

Sozialpädagogin, Menstruality Mentorin, Yoga Nidra Lehrerin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.