



WORKSHOP 1: MÄDCHEN SEIN – FRAU WERDEN FÜR DIE 12- BIS 15-JÄHRIGEN

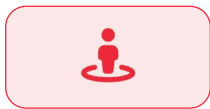
Meine Schönheit und Stärke entdecken

Mädchen reflektieren ihr Mädchen-Sein und wie sie es gestalten können. Der Workshop vermittelt Wissen über den weiblichen Zyklus. Er fördert die Selbstwahrnehmung sowie ein positives Körperbild und stärkt die Identität der Teilnehmerinnen.

Ich will es wissen:

- ✱ Schöne und schwierige Seiten des Mädchen-Seins
- ✱ Körperliche und psychische Veränderungen
- ✱ Entwicklung der Fruchtbarkeit (Zyklus/ Mädchentabelle)
- ✱ Umgang mit sexuellen Gefühlen
- ✱ Persönlichkeit sein

Wie wir arbeiten



Die Situation

Mädchen fühlen sich oft fremd in ihrem Körper. Unrealistische Schönheitsideale können die Identitätsentwicklung belasten und die Frage „Bin ich ein richtiges Mädchen?“ aufwerfen.



Unser Ansatz

Der Workshop behandelt Themen wie Schönheit, Zyklus und Lebensvisionen. Er bestätigt die Mädchen in ihrer Individualität und befähigt sie, kritisch auf mediale Botschaften zum Mädchen- und Frau-Sein zu schauen. Pädagogische Elemente sind anschauliche Bodenbilder, Tanz, Spiel und Diskussionen.



Unser Ziel

Die Mädchen können sich selber annehmen, ihre Schönheit und Einzigartigkeit erkennen und innerlich gestärkt ihr Potential als Mädchen bewusst in ihre Lebensgestaltung einfließen lassen.