



MARA

ENTLASTEN
STÄRKEN
VERBINDEN



Du bist für andere da.

**Bei MARA geht es
auch um dich!**

MARA bietet

Beratung und persönliche Unterstützung

Vertrauliche Gespräche zu persönlichen und alltäglichen Themen.

Kurse und Workshops

Austausch und praktische Impulse zu Themen rund um Alltag, Gesundheit und Selbstfürsorge.

Offene Frauen*gruppe

Andere Frauen* kennenlernen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

Themen können sein:

**Alltag · Familie · Sorgearbeit · Mental Load · Stress ·
Erschöpfung · Gesundheit · Beziehungen · Einsamkeit ·
Verantwortung · Erwartungen · Ansprüche · Grenzen ·
Selbstfürsorge · eigene Bedürfnisse**

MARA richtet sich an

Frauen*, die im Alltag viel Verantwortung haben und sich Raum für persönliche Themen, Austausch und neue Perspektiven wünschen.

MARA ist ein kostenloses Unterstützungsangebot und ersetzt keine Therapie.

Kontakt

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.
Dürerstraße 99 · 01307 Dresden
0351 – 84 95 67 9
fgz@medea-dresden.de
www.mede-a-dresden.de



**Mehr Infos zu MARA?
Einfach QR-Code scannen**