



Institut für Integrative **Gestaltpädagogik und Seelsorge**

Landesgruppe für Tirol und Vorarlberg

WUTKRAFT - Ein Workshop für Frauen

Deine Wut ist kraftvoll. Lerne, sie zu nutzen. Frauen und Wut? Wie passt das zusammen? Zu lange wurde weibliche Wut tabuisiert und verboten.

Wir laden Frauen ein, die konstruktive Seite ihrer Wut als wertvolle Ressource neu zu entdecken. Im traumasensiblen Raum erforschen wir unsere bisherigen Strategien, mit Wut umzugehen und entwickeln neue, konstruktive Ausdrucksformen – klar, selbstbewusst und ohne zu verletzen.

Wir werden Erfahrungen machen, die wir als brave Mädchen nie machen durften und die doch so essenziell sind für eine vitale und kräftige Lebendigkeit. Wir lernen unsere Grenzen spüren und verteidigen und wir trainieren, klar NEIN zu sagen. Wir finden unser inneres JA und stehen dafür ein.

Du wirst nie wütend? Du rastest manchmal aus und bedauerst es danach? Du findest es schwierig, klare Grenzen zu setzen? Dann bist du hier richtig!

Referentinnen: Barbara Beinsteiner und Martina Ertl

www.lebendigleben.com



Termin: Donnerstag, 24. September 2026

Zeit: 19:15 - 21:45 Uhr

**Ort: Stadtteiltreff Höttinger Au,
Daneygasse 1, Innsbruck**



Kosten: freiwillige Spenden

Öffentliche Anreise mit der Linie F oder T

Anmeldungen bis 17.9.2026 an gestalt@rieglhofer.com



IIGS Landesgruppe Tirol und Vorarlberg

Unsere aktuellen Termine für 2026 – 2027:

24.09.2026 – *Barbara Beinsteiner und Martina Ertl -*

WUTKRAFT – ein Workshop für Frauen:
deine Wut ist kraftvoll, lerne sie zu nutzen

20.11.2026 – *Herta Erhart -*

Ein meditativer Tanzabend

29.01.2027 – *Mag. Christina Arnold -*

Der innere Kompass – steht für Intuition, Herzintelligenz, Inspiration und Weisheit. Er ist ein wertvolles Instrument, das uns unterstützt – in tieferen Kontakt mit uns selbst zu kommen, mehr Vertrauen ins Leben zu entwickeln, Klarheit und innere Ausrichtung zu finden

09.04.2027 – *Hans Neuhold -*

Beziehungen, Verstrickungen, unerlöste Beziehungen – auf der Suche nach Lösungen