

## Traumasesensible Stabilisierungsgruppe

**Eine offene Gruppe mit Infos, Ideen und Handwerkszeug zur Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Ressourcen.**

**Das Angebot richtet sich an Frauen mit Gewalterfahrung.**

Wenn wir Gewalt (körperlich, seelisch, sexuelle...) erlebt haben, sind wir oft belastet, uns drängen sich Bilder und Gedanken auf, wir können uns schlecht beruhigen und vermeiden vieles.

In der Stabilisierungsgruppe:

- gibt es Informationen zum Thema Umgang mit Gewalt und ihren Folgen
- gibt es Anleitungen und Übungen, die helfen sich selber zu entlasten
- und es können Ideen ausgetauscht werden, was helfen kann, was gut getan hat...

### TERMINE und THEMEN

**Jeweils am Mittwoch, 16 – 17.30 Uhr**

17.06.2020	Innere Bilder
15.07.2020	Schreibwerkstatt
19.08.2020	Selbstbehauptung
16.09.2020	Einblick in die Selbstverteidigung
14.10.2020	Kreativwerkstatt
11.11.2020	Traumasesensitives Yoga
09.12.2020	Achtsamkeit

Nach einem persönlichen Vorgespräch mit einer der Beraterinnen, können Sie sich persönlich, telefonisch oder per Mail anmelden.

Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie oder Beratung.

Diese kann allerdings vorgeschaltet oder parallel dazu hilfreich sein.

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.  
0911-284400 kontakt@frauenberatung-nuernberg.de

