

Traumasesensible Stabilisierungsgruppe

Unterstützung beim Umgang mit den Folgen von Gewalt

Für Frauen

Wenn wir Gewalt (körperliche, seelische, sexuelle...) erlebt haben, sind wir für einige Zeit oft stärker belastet, mutlos oder traurig. Manchmal kommen wir aus dem Grübeln nicht heraus, fühlen uns gestresst und unruhig.

In der Gruppe

- 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, 15.30– 17.00 Uhr

28. Juli 2021 Sich selbst beruhigen können – achtsam mit sich selbst umgehen

11. August 2021 Innere Bilder als hilfreiche Begleiter für den Alltag

01. September 2021 die eigenen Kraftquellen (wieder-) entdecken

15. September 2021 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – ein kleiner Einblick

29. September 2021 Gepäck ablegen und sich selbst entlasten

Wenn sie an einem oder mehreren Terminen teilnehmen möchten:

bitte telefonische Anmeldung unter 0911 – 28 44 00

Unser Hygienekonzept wird jeweils an die Pandemielage angepasst.

In den Räumen der
frauenBeratung nürnberg, Fürther Str. 67, 90429 Nürnberg
0911-284400 kontakt@frauenberatung-nuernberg.de

