

# 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

26. Januar 2022	Traumasesibles Yoga
23. Februar 2022	Sich selbst beruhigen können – achtsam mit sich selbst umgehen
30. März 2022	Die eigenen Grenzen kennen – Grenzen setzen können
18. Mai 2022	„Warum läßt mich das nicht los“ – Gewaltfolgen verstehen
29. Juni 2022	Das innere Team – Unterstützung bei Gewaltfolgen
27. Juli 2022	Kleine Schreibwerkstatt

Aufgrund der durch Corona eingeschränkten Zahl der Plätze und langer Wartelisten ist eine Anmeldung für jeden Termin erforderlich. Zwei Tage vor dem jeweiligen Termine fragen wir noch mal bei Ihnen an, ob Sie teilnehmen werden.

Anmeldung bitte per Email oder telefonisch  
unter 0911 – 28 44 00

Unser Hygienekonzept wird jeweils an die  
Pandemielage angepasst.

[Hier eingeben]

