

Stabilisierungsgruppe für gewaltbetroffene Frauen: traumasensibel und körperorientiert

Wenn wir Gewalt (körperliche, seelische, sexualisierte ...) 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 geht es nicht darum, das Erlebte aufzuarbeiten, sondern um Entlastung und Stabilisierung im Alltag. Wir arbeiten dabei mit Elementen aus dem traumasensiblen Yoga, lernen Methoden zur Selbstwahrnehmung, Selbstberuhigung und Streßbewältigung (z.B. TRE-Methode) kennen und wollen uns u.a. mit folgenden Themen beschäftigen: eigene Grenzen spüren und setzen, Kraftquellen und eigene Ressourcen (wieder)finden, Umgang mit Schlafproblemen, Ängsten und Anspannung.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die aktuell oder in der Vergangenheit geschlechtsspezifische Gewalt erlebt haben. Die Teilnahme ist auch bei geringen Deutschkenntnissen möglich.

Jeweils fünf Termine sind gemeinsam zu buchen, ein geringer Unkostenbeitrag wird erhoben (10,-€ bis 25,- € nach Selbsteinschätzung für die 5 Termine; falls das für Sie schwierig ist, sprechen Sie uns bitte an).

Termine der ersten Gruppe:

26.01.2023; 09.02.2023; 23.02.2023; 09.03.2023; 23.03.2023 – jeweils von 16 bis 18 Uhr

Termine der zweiten Gruppe:

06.04.2023; 20.04.2023; 04.05.2023; 25.05.2023; 01.06.2023 – jeweils von 16 bis 18 Uhr

Die Gruppentermine finden im Nachbarschaftshaus Gostenhof (Adam-Klein-Straße 6, 90429 Nürnberg) statt. Treffpunkt ist jeweils um 16 Uhr im Eingangsbereich des Nachbarschaftshauses.

Anmeldung und ein kurzes Vorgespräch sind erforderlich.

Fragen und Anmeldung:

Tel. 0911/28 44 00 oder E-Mail: kontakt@frauenberatung-nuernberg.de

Ansprechpartnerinnen: Sabine Böhm & Sandra Wecker