

## **ALLTAGSKRAM**

### **Eine offene Gruppe mit Infos, Ideen und Handwerkszeug zur Alltagsbewältigung für Frauen mit Gewalterfahrungen**

Wenn wir Gewalt (körperlich, seelisch, sexuelle...) erlebt haben, ist es manchmal schwer, in den normalen Alltag zurück zu finden. In dieser 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 Donnerstag, 16 – 17.30 Uhr**

13.07.2017 Warum lässt mich das nicht los?

10.08.2017 Wie die Stresskurve meinen Alltag beeinflusst.

21.09.2017 „Innere Bilder“ – was ist das und warum funktioniert es?

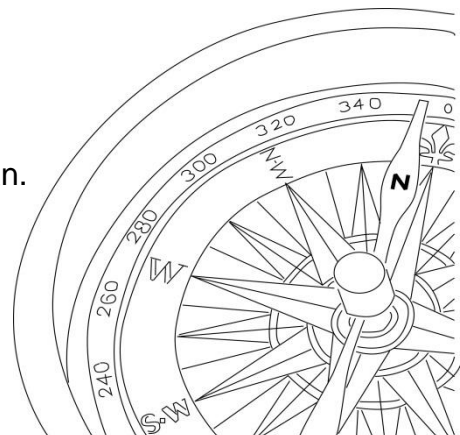
19.10.2017 Was passiert beim Trauma im Kopf und Körper?

16.11.2017 Woher kommen die Symptome nach dem Trauma?

14.12.2017 Woher weiß ich, welche Therapie mir gut tut?

Kosten: nach eigenem Ermessen 2-5 Euro

Bitte melden Sie sich vorher kurz telefonisch oder per Mail an.



**In den Räumen der  
frauenBeratung nürnberg, Ludwigsplatz 7, 90403 Nürnberg  
0911-284400      kontakt@frauenberatung-nuernberg.de**