

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

Jeweils am Mittwoch, 16 – 17.30 Uhr

- 24.01.2018 Achtsamkeit – zu sich kommen, bei sich bleiben
- 21.02.2018 Kraftquellen im Laufe meines Lebens
- 21.03.2018 Wie ich das Kind von damals trösten kann
- 25.04.2018 Wen Do – kleiner Einblick in die Selbstverteidigung
- 16.05.2018 Spaziergang zu einem guten inneren Ort
- 20.06.2018 EMDR - kleiner Einblick in eine Therapiemethode

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

