

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

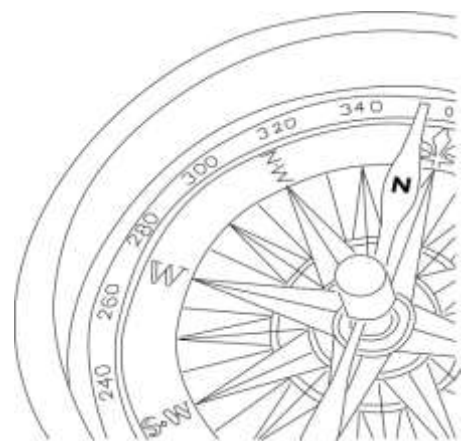
- gibt es Informationen zum Thema Umgang mit Gewalt und ihren Folgen
- gibt es Anleitungen und Übungen, die helfen sich selber zu entlasten
- und es können Ideen ausgetauscht werden, was helfen kann, was gut getan hat...

TERMINE und THEMEN

Jeweils am Mittwoch, 16 – 17.30 Uhr

- 23.01.2019 Ressourcen sammeln – Stärke aufbauen
- 20.02.2019 Stress lass nach – wie wir uns selber beruhigen können
- 20.03.2019 Achtsamkeit
- 17.04.2019 Einblick in Selbstverteidigung
- 22.05.2019 Innere Bilder
- 19.06.2019 Zukunftswerkstatt gutes Leben

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch oder per Mail an.



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