

„MEIN KÖRPER – MEINE KRAFTQUELLE?“

Ein offenes Angebot für Frauen mit Flucht- und Gewalterfahrung

Bei diesem Angebot geht es nicht darum, die eigene Geschichte zu erzählen, sondern um

- Informationen rund um den Körper, Trauma und Traumaheilung
- Anleitungen und Übungen, die helfen, sich selber zu entlasten
- Möglichkeiten, den Alltag etwas leichter zu machen und
- Sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen/ den eigenen Körper als Kraftquelle (wieder) zu entdecken

Teilnehmen können alle Frauen mit Flucht- und Gewalterfahrung (unabhängig vom Aufenthaltsstatus). Sprachmittlung und Kinderbetreuung bei Bedarf und auf Nachfrage möglich.

TERMINE und THEMEN

Einmal im Monat, jeweils am Donnerstag von 14-16 Uhr

- **09.04.2020** „Was kann ich mir selbst Gutes tun/Wie Sorge ich gut für mich selbst?“
(Anmeldung bis spät. 06.04.)
- **07.05.2020** „Angst und Anspannung wegzittern“ – Einführung ins TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) (Anmeldung bis spät. 04.05.)
- **04.06.2020** „Wie kann ich mich gegen Belästigung und vor Übergriffen schützen?“ –
Einführung in die Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (Anmeldung bis spät. 29.05.)
- **02.07.2020** „Genuss mit allen Sinnen – Genieße das Leben“ (Anmeldung bis spät. 29.06.)

Die Teilnahme ist kostenlos. Sie können sich für alle oder einzelne Termine anmelden (per Telefon oder Mail). Bitte informieren Sie uns, ob Sie eine Übersetzung benötigen und wenn ja, welche Sprache/n Sie sprechen. Wir versuchen, dies möglich zu machen und informieren Sie, ob Sie teilnehmen können.

Ort/Anmeldung:

frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

Fürther Str. 67 in 90429 Nürnberg (U-Bahn-Linie 1/Bus 34; Haltestelle Gostenhof (West))Fragen und

Anmeldung (deutsch/englisch):

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

Ansprechpartnerinnen: Carmen Rudek und Sandra Wecker