

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 Stabilisierung im Alltag. Wir arbeiten dabei mit Elementen aus dem traumasensiblen Yoga, lernen Methoden zur Selbstwahrnehmung, Selbstberuhigung und Streßbewältigung kennen und wollen uns u.a. mit folgenden Themen beschäftigen: 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 Frühlings-Gruppe (wöchentlich am Montag):

29.04.2024; 06.05.2024; 13.05.2024; 27.05.2024; 03.06.2024 – jeweils von 15 bis 17 Uhr

Termine der Herbst-Gruppe* (alle 14 Tage am Montag):

14.10.2024; 28.10.2024; 11.11.2024; 25.11.2024; 09.12.2024 – jeweils von 15 bis 17 Uhr

Ort: frauenBeratung nürnberg, Lorenzer Platz 10 (Lorenzer Pfarrhof), 90402 Nürnberg

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-Burmann & Sandra Wecker

* In dieser Gruppe sind auch Trans-Frauen sowie nicht-binäre und agender Menschen willkommen, die gesellschaftlich frauenspezifische Erfahrungen machen, sich selbst als Frauen definieren oder von außen (gewollt oder ungewollt) das Geschlecht Frau zugewiesen bekommen.