

Stabilisierungs gruppe

**Angebot für Frauen mit
traumatisierenden Erlebnissen**

Start:

11. September 2018

Anmeldung und Information:

Regierungsstraße 28 **99084 Erfurt**

Tel. 0361 - 56 56 510

eMail: brennessel.erfurt@t-online.de

www.frauenzentrum-brennessel.de

Im geschützten Rahmen der Gruppe soll Raum sein, eigene Grenzen zu spüren, vorhandene Ressourcen zu entdecken und Selbstheilungsprozesse anzuregen, mit dem Ziel den Alltag besser bewältigen zu können.

Dazu bieten wir u.a. Achtsamkeitsübungen, Imaginationsübungen, Information und Übungsblätter als Grundlage zum gemeinsamen Austausch.

Im gemeinsamen Austausch mit anderen Frauen soll ermöglicht werden, Verständnis und Rückhalt zu erleben.

Die Gruppe versteht sich als begleitendes Angebot.

Teilnahme nach Vorgespräch

Leitung der Gruppe:

Sabine Stelzl, Sozialarb. und Traumafachberaterin
und Kathrin Schröder,

Dipl. Sozialpäd. und Heilpraktikerin

Ort und Zeit:

Die Gruppe trifft sich alle 3 Wochen dienstags
17:00Uhr bis 18:30Uhr im Frauenzentrum

Brennessel,

Regierungsstraße 28, 99084 Erfurt