



September – Dezember

# Gruppenangebote

wildwasser nürnberg

Fachberatungsstelle für Mädchen  
und Frauen gegen sexuellen  
Missbrauch und sexualisierte Gewalt



## Liebe Leserin,

ich möchte Sie ganz herzlich zu unseren Gruppenangeboten von September - Dezember 2017 einladen. Die Angebote richten sich vorrangig an Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Wir bieten Raum, um Hilfreiches und Heilsames aufzuspüren, Stärkung und Freude zu erfahren sowie Gemeinschaft zu erleben.

Für alle „Neuen“ ist zur Teilnahme an den Angeboten ein vorangehendes Informationsgespräch erforderlich. Für die Terminfindung melden Sie sich bitte bei uns.

Der Teilnahmebeitrag richtet sich nach Ihrer eigenen Einschätzung. Frauen mit sehr geringem Einkommen können zu einem Sondertarif teilnehmen. Bitte kommen Sie auf uns zu!

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen von Wildwasser Nürnberg e.V. statt.

*Das Programm kann mit der freundlichen Unterstützung der Heidehof Stiftung durchgeführt werden.*

**Heidehof**  
Stiftung

Offene Fragen beantwortet Ihnen gerne:

**Wildwasser Nürnberg e.V.**

**Sabine Graf**

**Rückertstr. 1, 90419 Nürnberg, Tel. 0911 / 331 330**

**e-Mail: [info@wildwasser-nuernberg.de](mailto:info@wildwasser-nuernberg.de)**

**[www.wildwasser-nuernberg.de](http://www.wildwasser-nuernberg.de)**

Für Ihre Anmeldung können Sie auch gerne unser Online-Formular nutzen. **Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.**

# Heilungstänze zur Frauenkraft



**Meditativer Kreistanz kann ein wunderbarer Beitrag auf dem Heilungsweg sein.**

In den Tänzen ist tiefes Wissen und große Kraft geborgen. Gemeinsam tanzend mit Weggefährtinnen richten wir uns auf die Mitte aus. Es entsteht ein nährender weiblicher Raum, ein heilendes Feld, das berühren, stärken und heilsam ausrichten kann. Wir tanzen Frauen-Kreistänze aus verschiedenen Kulturen.

**Petra Neuhörl**

Diplom-Psychologin (Univ.)

**Silvia Eichner**

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

**Termine:** jeweils Dienstag, 19. September, 24. Oktober, 21. November und 19. Dezember 2017 von 18.45 – 20.45 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen und Unterstützende

**Teilnahmebeitrag:** 15,00 € – 5,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** 13. Sept., 18. Okt., 15. Nov. und 13. Dez. 2017

# Farbenrausch und Erdenkraft

## Workshop „Offenes Atelier“

Wir malen oder tonen was der Seele gut tut in lockerer, entspannter Atmosphäre - experimentieren nach Herzenslust mit vielfältigen Materialien und Farben - verwirklichen eigene Ideen - improvisieren - lassen uns überraschen - staunen - lachen - haben Zeit mit- und füreinander... wobei stets die Freude am Entdecken und Ausprobieren im Mittelpunkt steht.

**Es ist Herbst** – die Zeit der griechischen Göttin Karpo, der Göttin der Früchte. Was gesät, gepflanzt und gepflegt wurde, ist nun gereift. Es ist da, es ist süß und nahrhaft, wir brauchen nur zuzugreifen und **aus dem Vollen** zu schöpfen.

**Termin:** Samstag, 14. Oktober 2017 von 10.00 – 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 05. Oktober 2017

**Es ist Winter** – die Zeit von Angerona, der römischen Göttin des geheimen Wissens und der Verschwiegenheit. Sie steht an der Schwelle des Jahres und gemahnt zur Stille und zum Innehalten. Aus der größten Dunkelheit heraus - gleich dem samtig-weichen dunklen Schoß der Mutter Erde - wird **das neue Licht** geboren.

**Termin:** Samstag, 09. Dezember 2017 von 10.00 – 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 30. November 2017

**Marlene Paul**

Kunst- und Gestaltungstherapeutin

**Gisela Hofmann**

Ehrenamtliche Mitarbeiterin

**Zielgruppe:** betroffene Frauen

**Teilnahmebeitrag:** Jeweils, 30,00 € – 10,00 € (Selbsteinschätzung)

# Schritt für Schritt ...

## Selbsterfahrungsgruppe Körper – Bewegung – Tanz

... tragen uns unsere Füße und Beine durchs Leben.

An diesem Wochenende wollen wir uns unseren Füßen und Beinen zuwenden und uns ihrer Beschaffenheit und Möglichkeiten gewahr werden. Spielerisch wollen wir sie entdecken, in Bewegung bringen und damit verbundene Themen aufgreifen:

Mit unseren Füßen sind wir im Kontakt mit der Erde, mit unseren Füßen gehen wir in die Welt hinaus ... mit unseren Füßen betreten wir neue Wege.

Lasst uns damit experimentieren - gehend, springend, tanzend, ...

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eher die Neugier und Lust, sich über Bewegung und Tanz selbst zu erfahren und dies mit anderen zu teilen.

### **Petra Meier**

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT),  
Körper- und Gestalttherapeutin (Institut für feministische Körperpsychotherapie)

### **Barbara Reichelt**

Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), Krankenschwester

**Termine:** Freitag, 06. Oktober 2017 von 18.30 – 21.00 Uhr  
und Samstag, 07. Oktober 2017 von 10.00 – 16.30 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen

**Teilnahmebeitrag:** 48,00 € – 15,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** 27. September 2017

**Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!**

# Öffnen und Schließen

## Selbsterfahrungsgruppe Körper – Bewegung – Tanz

In diesem Workshop wollen wir uns unserem Brustkorb zuwenden, der die beiden lebenswichtigen Organe Herz und Lungen beherbergt. Die Gefühle sind hier verortet und der Rhythmus unseres Atems ist spürbar.

Gemeinsam mit den Armen ermöglicht der Brustkorb die Bewegung des Öffnens und Schließens und die Möglichkeit zu wählen, wann und wie wir uns hin zur Welt und hin zu uns selbst wenden möchten. Achtsam wollen wir mit unserem Herzensraum in Kontakt gehen und lauschen, was sich zeigen will.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eher die Neugier und Lust, sich über Bewegung und Tanz selbst zu erfahren und dies mit anderen zu teilen.

### **Petra Meier**

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), Körper- und Gestalttherapeutin (Institut für feministische Körperpsychotherapie)

### **Barbara Reichelt**

Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), Krankenschwester

**Termine:** Freitag, 01. Dezember 2017 von 18.30 – 21.00 Uhr  
und Samstag, 2. Dezember 2017 von 10.00 – 16.30 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen

**Teilnahmebeitrag:** 48,00 € – 15,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** 22. November 2017

**Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!**

## Erzählabend

### **Geschichten von starken? Mädchen und Frauen.**

Die Theaterpädagogin Cordelia Schuster erzählt von Mädchen und Frauen. Von jenen, die wissen was sie wollen oder solchen, die finden ohne zu suchen oder denen passiert, was sie nicht wollen und wie sie damit umgehen oder auch nicht... Das können Märchen, bearbeitete Literaturvorlagen oder Selbsterfundenes sein. Sie erzählt von Hässlichen und Schönen, von Schüchternen und Draufgängerinnen vom Alltag und vom Aufbruch in neue Welten.

Vielleicht wird die Geschichte von Marie-Lou, der Seiltänzerin, von der Hexe von Ambato, von der Piratenprinzessin oder vom Mädchen, das das Land sucht in dem man niemals stirbt, erzählt.

Sind diese Heldinnen stark oder schwach? Das entscheiden die Zuhörerinnen selber.

### **Cordelia Schuster**

Theaterpädagogin (BuT)

**Termin:** Mittwoch, 29. November 2017 von 19.00 – 20.30 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen und Unterstützende

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € - 3,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** 22. November 2017

# Selbsthilfegruppe

## für von sexuellem Missbrauch betroffene Frauen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, andere Betroffene kennen zu lernen, sich auszutauschen und zu erfahren, dass andere Frauen ähnliche Belastungen im Alltag erleben. Das Teilen von Gefühlen wie Scham, Schuld, Zweifel an der eigenen Wahrnehmung oder Vertrauensverlust wird oft als entlastend erlebt. Gemeinsam können Sie Wege suchen, mit den Belastungen, die im Zusammenhang mit der sexuellen Gewalt stehen, umzugehen. Sie können sich gegenseitig ermutigen, neue Schritte ausprobieren und auch Freudiges gemeinsam teilen.

Je nach Bedarf gründen wir eine neue Selbsthilfegruppe. Wir laden zunächst zu einem Informationsabend ein. Anschließend wird die Gruppe über sechs Abende angeleitet. Danach gestalten die Frauen die Treffen in eigener Verantwortung

### **Silvia Eichner**

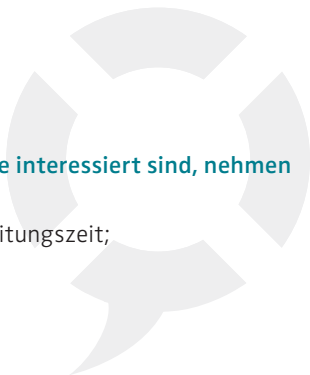
Diplom-Sozialpädagogin (FH)

### **Silke Pohany**

Hospizhelferin

**Wenn Sie an einer Selbsthilfegruppe interessiert sind, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.**

**Teilnahmebeitrag:** 2,50 € in der Anleitungszeit;  
danach 1,50 € / Abend





# Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Workshop:

---

am:

---

Name / Vorname

---

Straße

---

PLZ / Ort

---

Telefon

---

e-mail

---

Ja, ich möchte eine Anmeldungsbestätigung per Email erhalten.

Die Anmeldung ist erst bei Überweisung der Teilnahmegebühr gültig.  
Ein Rücktritt ist bis zu einer Woche vor Seminarbeginn kostenfrei möglich.

Die Seminargebühren überweise ich unter Angabe von Namen und Semintitel auf das Konto bei der Sparkasse Nürnberg:

**IBAN: DE07760501010004809265**

**BIC: SSKNDE77XXX**

Die Teilnahme am Workshop erfolgt in eigener Verantwortung.

---

Datum / Unterschrift



**Wildwasser Nürnberg e.V.**  
**Rückertstr. 1**  
**90419 Nürnberg**