



Januar – Juli

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 Januar bis Juli 2018 einladen. Die Angebote richten sich 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.

Im **März 2018 startet eine neue Selbsthilfegruppe**. Wir haben das Format verändert. Die Änderungen und die Termine finden Sie in diesem Flyer.

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. 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

www.wildwasser-nuernberg.de

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

„ONE BILLION RISING...

ist ein globaler Streik, eine Einladung zum Tanz als Ausdruck unserer Kraft, ein Akt weltweiter Solidarität, eine weltweite Demonstration der Gemeinsamkeit.

ONE BILLION RISING...

das bedeutet, ins öffentliche und ins individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.

ONE BILLION RISING...

zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.“

Möchten Sie sich am 14. Februar 2018 gemeinsam mit einer Milliarde Frauen weltweit erheben und tanzen, um das Ende von Gewalt zu fordern? Dann machen Sie mit bei One Billion Rising in Nürnberg und tanzen in Begleitung von Petra Meier bei der öffentlichen Veranstaltung (Ort und Zeit werden sobald wie möglich bekanntgegeben).

Die Termine zur Einübung der kraftvollen Choreographie des Tanzes „Break the chain“ oder zur deutschen Übersetzung „Spreng die Ketten“ finden am **Dienstag, 30. Januar und Donnerstag, 08. Februar 2018 jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr** statt.

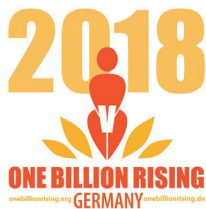
Auf www.onebillionrising.de finden Sie ein paar kurze Filme und genauere Informationen.

Petra Meier

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

Zielgruppe: betroffene Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Anmeldeschluss: 23. Januar 2018



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: Dienstag, 06. Februar, 20. März, 17. April und 15. Mai 2018
von jeweils 18.45 – 20.45 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Anmeldeschluss: 31. Januar, 14. März, 11. April und 09. Mai 2018

„Die Sonne kehrt zu neuen Freuden wieder“

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...

Februar, der Weibermonat – jetzt herrscht die keltische Göttin Brigid. Sie lässt das Eis schmelzen, Bäche wieder fließen und Grünes sprießen. Lassen auch wir unsere Kreativität strömen, um Fülle und Freude in unser Leben zu bringen.

Termin: Samstag, 24. Februar 2018 von 10.00 – 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 14. Februar 2018

Mai, der Blumen- und Wonnemonat – die altitalische Göttin Maja, Beschützerin des Wachstums, hält ihren Einzug. „Es dringen Blüten aus jedem Zweig und tausend Stimmen aus dem Gesträuch“ (Goethe). Bringen auch wir Farben und Formen zum Singen.

Termin: 26. Mai 2018 von 10.00 – 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17. Mai 2017

Marlene Paul

Kunst- und Gestaltungstherapeutin

Gisela Hofmann

Ehrenamtliche Mitarbeiterin

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Tanzend sich erfahren

mal kraftvoll oder zart, mal scheu oder freudvoll...

Wir wollen die Heilkraft der Bewegung und des Tanzes nutzen und uns in unserem Sein erfahren. Beim spielerischen Experimentieren, der achtsamen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und im freien Tanz kann Lebensfreude geweckt und das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Auch können wir unseren eigenen Grenzen gewahr werden, Neues entdecken und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eher 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: Samstag, 14. April 2018 von 10.00 – 14.00 Uhr
und Samstag, 30. Juni 2018 von 10.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Anmeldeschluss: 04. April 2018 und 21. Juni 2018

Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!

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.

Haben Sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe bei Wildwasser Nürnberg e.V.? Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein vorangehendes Informationsgespräch erforderlich.

Eine neue Gruppe startet im März 2018!

Der Informationsabend zur neuen Gruppe findet am Donnerstag, 15. März 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich bis spätestens Mittwoch, 07. März 2018 an.

Nach dem Abend entscheiden Sie sich, ob Sie verbindlich an der Gruppe teilnehmen möchten. Der Besuch beim Infoabend ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.

Die Gruppe wird am 22. März 2018 starten.

Der Ablauf und das Konzept der Selbsthilfegruppe haben sich verändert und diese neue Gruppe wird die erste in der neuen Form sein. Die Veränderungen möchte ich Ihnen kurz vorstellen.

- Bisher haben sich die Gruppen wöchentlich getroffen. Neu ist, dass sich die Gruppe in der Regel im 14tägigen Rhythmus treffen wird (sh. Termine unten).
- Die Gruppe ist zeitlich begrenzt und endet nach 13 Treffen bzw. nach einem halben Jahr automatisch.
- Die Gruppe wird die ersten vier Gruppenabende von Silke Pohany und Silvia Eichner angeleitet, ab dem fünften Abend gestalten Sie die Abende in Eigenverantwortung.
- An einem der letzten Termine kommen die beiden Anleiterinnen nochmals um einen gemeinsamen Abschluss mit der Gruppe zu gestalten.

Die geplanten Termine sind, immer Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr: Informationsabend zur SHG am 15.03.2018

1. Gruppenabend 22.03.2018 (mit Anleitung)
2. Gruppenabend 05.04.2018 (mit Anleitung)
3. Gruppenabend 19.04.2018 (mit Anleitung)
4. Gruppenabend 03.05.2018 (mit Anleitung)
5. Gruppenabend 17.05.2018 (ab jetzt ohne Anleitung)

Die folgenden Gruppenabende in Eigenverantwortung finden im 2wöchigen Rhythmus statt.

Der Abschlusstermin der Gruppe ist der 30.08.2018.

Silvia Eichner
Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Silke Pohany
Hospizhelferin

Teilnahmebeitrag: 2,50 € in der Anleitungszeit und danach 1,50 € / Abend. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

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 Seminartitel 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