



Februar - Juli

Gruppenangebote

wildwasser nürnberg

Fachberatungsstelle für Mädchen
und Frauen gegen sexuellen
Missbrauch und sexualisierte Gewalt



Liebe Leserin,

mit diesem Programm laden wir Sie ganz herzlich zu unseren Gruppenangeboten von Februar – Juli 2017 ein. Unsere 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.

Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Gruppen ist ein vorheriges Beratungsgespräch. Der Teilnahmebeitrag richtet sich nach eigener Einschätzung. Frauen mit sehr geringem Einkommen können zu einem Sondertarif teilnehmen. Bitte kommen Sie auf uns zu! Die Veranstaltungen finden überwiegend in den Räumen von Wildwasser Nürnberg e.V. statt.

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.**



Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, Haltestelle Friedrich-Ebert-Platz

- mit der U3
- mit der Straßenbahnlinie 4
- mit der Buslinie 34

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 Dienstags, 7. Februar, 21. März, 2. Mai und 20. Juni 2017 von 18.45 – 20.45 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen und unterstützende Angehörige

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

Anmeldeschluss: 1. Februar, 15. März, 26. April und 14. Juni 2017

Mit Herz und mit Hand

Malworkshop Februar

Wir gestalten in lockerer, entspannter Atmosphäre - verwirklichen eigene Ideen - lassen uns überraschen - staunen - lachen - haben Zeit für- und miteinander ...

Im Mittelpunkt steht die Freude am Entdecken und Ausprobieren.

Diesmal arbeiten wir mit Ton:

Ton bringt uns in Kontakt mit der Erde, mit dem Kreislauf der Natur, mit uns selbst.

In diesem Workshop lassen wir uns tragen von der Inspiration des Materials der Tonerde, unseren inneren Impulsen und formen in diesem Prozess eine Plastik der Kraft, unser Kraftobjekt.

Frauen, welche nach dem Tonen noch mit Farben bzw. ausschließlich mit Farben gestalten möchten, sind ebenfalls in unserem „Offenen Atelier“ herzlich willkommen!

Marlene Paul

Kunst- und Gestaltungstherapeutin

Gisela Hofmann

Ehrenamtliche Mitarbeiterin

Termin: Samstag, 25. Februar 2017 von 10.00 – 15.00 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Anmeldeschluss: 15. Februar 2017

Mit Herz und mit Hand

Malworkshop Mai

Wir gestalten in lockerer, entspannter Atmosphäre - verwirklichen eigene Ideen - lassen uns überraschen - staunen - lachen - haben Zeit für- und miteinander ...

Im Mittelpunkt steht die Freude am Entdecken und Ausprobieren.

Dein **Kraftobjekt** bekommt Farbe und kann sich schmücken mit verschiedensten, für Dich bedeutungsvollen und achtsam ausgesuchten oder gefundenen Materialien wie Pelz, Federn, Stoffe etc. Bitte diese deine Materialien mitbringen!

Frauen, die neu in diesen Workshop einsteigen, formen den plastischen Urstoff Ton weich und geschmeidig in ihren Händen nach ihren Ideen und Wünschen - gestalten heute ihr Kraftobjekt.

Frauen, welche nach dem Tonen noch mit Farben bzw. ausschließlich mit Farben gestalten möchten, sind ebenfalls in unserem „Offenen Atelier“ herzlich willkommen!

Marlene Paul

Kunst- und Gestaltungstherapeutin

Gisela Hofmann

Ehrenamtliche Mitarbeiterin

Termin: Samstag, 13. Mai 2017 von 10.00 – 15.00 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Anmeldeschluss: 03. Mai 2017

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, 31. März 2017 von 18.30 – 21.00 Uhr
und Samstag, 1. April 2017 von 10.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

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

Anmeldeschluss: 22. März 2017

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!

Geben und Nehmen ...

Selbsterfahrungsgruppe Körper – Bewegung – Tanz

... drücken wir mit unseren Armen und Händen aus.

In diesem Workshop stehen unsere Hände und Arme im Vordergrund. Wir wollen ihre Beschaffenheit und ihre Möglichkeiten erforschen und uns damit spielerisch begegnen.

Mit unseren Armen und Händen greifen wir, halten wir, gestalten wir, berühren wir ...

Lasst uns damit experimentieren und in Themen eintauchen, die darüber entstehen.

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, 30. Juni 2017 von 18.30 – 21.00 Uhr
und Samstag, 1. Juli 2017 von 10.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppe: betroffene Frauen

Teilnahmebeitrag: 48,00 € - 15,00 € (Selbsteinschätzung)

Anmeldeschluss: 21. Juni 2017

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.

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

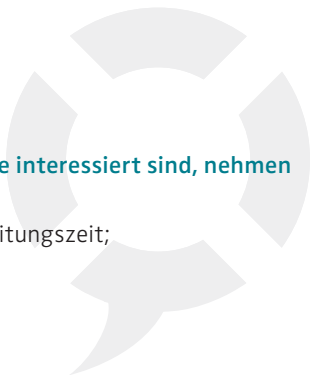
Diplom-Sozialpädagogin (FH)

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.

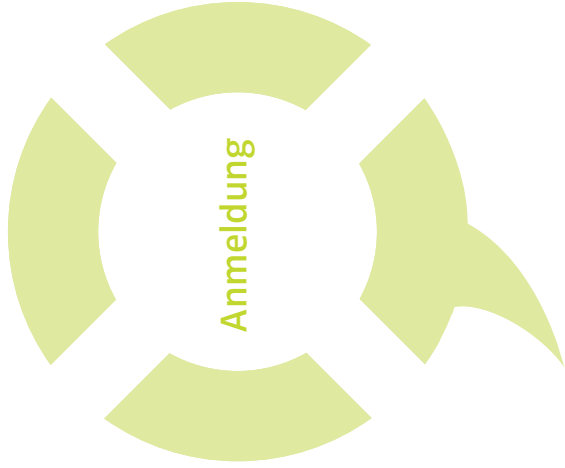
Die Seminargebühren überweise ich unter Angabe von Namen und Seminartitel auf das Konto bei der Sparkasse Nürnberg:

IBAN: DE07760501010004809265

BIC: SSKNDE77XXX

Die Teilnahme am Workshop erfolgt in eigener Verantwortung.

Datum / Unterschrift



Wildwasser Nürnberg e.V.
Rückertstr. 1
90419 Nürnberg