

Vom heilsamen Umgang mit sich selbst

Stabilisierungstraining für Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben

Alle Frauen verfügen über Selbstheilungskräfte und jede Frau hat ihre Strategien mit ihrer Gewalterfahrung umzugehen. Die dabei entwickelten Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu erweitern soll das Thema dieser Gruppe sein.

Ziele des Kurses sollen sein:

- Erlernen von Übungen, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen
- Stärkung und Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen
- Wiedererlangen von Selbstkontrolle/Selbstwirksamkeit und innerer Stärke
- Notfallstrategien entwickeln

Für Interessierte findet ein **kostenloser Infotermin** statt
am Mittwoch, 11.02.2015 von 17:00h bis 18:00h

Kurs-Termine Frühjahr 2015:

25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.

Zeit: mittwochs 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Ort: Frauennotruf (3.Stock), Goethestraße 23, 30159 Hannover

Kosten: 50€ (Ermäßigung möglich)

Leitung: Gabi Kuhl-Hilmstedt (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Systemische Therapie und Traumatherapie)

Jenni Vogt (Diplom Pädagogin,
Systemische Beratung und Psychodrama)

Anmeldung:

Telefon: 0511 223 112

Mail: info@frauennotruf-hannover.de

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 Frauen begrenzt.