

"Gemeinsam Kurs aufnehmen"

Ein Gruppenangebot zur Stabilisierung für jugendliche Mädchen* und Frauen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Wildwasser Magdeburg e.V.

Stress kennt jede*: Beruf, Familie, Freund*innen, ...Organisieren, Planen und dabei sich selbst nicht zu vergessen, ist nicht einfach und kann überfordern. Wenn Alltagsstress und traumatischer Stress (aufgrund von Gewalterfahrungen) zusammenkommen, braucht jede* einen Ausgleich. In der Gruppe können Sie verschiedene Techniken und Methoden zur Stressbewältigung und Stabilisierung kennen lernen, diese ausprobieren und sich mit anderen Frauen* austauschen.

Informationen - zur Entstehung von (traumatischem) Stress, Erarbeitung von Strategien zur Krisenbewältigung

Progressive Muskelrelaxation (PMR) - von körperlicher zu psychischer Entspannung

Imaginative Verfahren - Kraftauftanken und Stabilisierung

Verbesserung des Belastungsausgleiches - Entdecken angenehmer Aktivitäten

Das Gruppentraining umfasst 7-Stunden + eine kostenfreie Informationsveranstaltung. Die Kosten belaufen sich auf 95€. Weitere Informationen (z.B. zu Startdatum oder Finanzierung) können Sie unserer Webseite www.wildwasser-magdeburg.de entnehmen oder Sie kontaktieren uns direkt.

Informationen und/oder Anmeldung

Wildwasser Magdeburg e.V.

Ritterstraße 1, 39124 Magdeburg

Tel: 0391 - 2515417

info@wildwasser-magdeburg.de