



FACHSTELLE
GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT
AN FRAUEN*

MEIN SCHATZKÄSTCHEN

Workshop für Stabilität und Handlungsfähigkeit

In 9 Treffen wollen wir Halt gebende Übungen und Fähigkeiten erlernen. Mit Hilfe beruhigender Bilder, inspirierender Symbole, Imaginationen und erlebten Erfahrungen, mit Achtsamkeit und Bewegung werden wir uns einen Pool zusammenstellen.

Unser Fokus liegt auf der Achtsamkeit für die Gegenwart, auf den positiven Gedanken und Bildern sowie sinnlichen Erfahrungen. Die einzelnen Elemente der Unterstützung sollen helfen aus Angstzuständen, belastenden Gedankenmustern, Übererregung oder auch aus einer Gefühlstaugheit herauszukommen und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu erlangen.

Übungen zu Hause dienen der Integration der einzelnen Elemente in den Alltag und am Ende wird jede Frau* dann mit einem eigenen Schatzkästchen an Notfallmitteln nach Hause gehen können.

Beginn: 8. Januar 2019, 16.00 - 18.00 Uhr

Termine: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 26.03.

Kosten: kostenlos bis auf die Materialkosten von insg. **20,00 €**, zahlbar bis spätestens 18.12.2018, (beim Rücktritt vom Workshop nach dem 18.12.18 werden die Materialkosten nicht erstattet).

Gruppenleitung: Lidia Jedrych und Yvonne Irlé

Ort: LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen*
Fuggerstr. 17, 10777 Berlin

Link: <https://www.raum-zum-sein-berlin.de/>