

<p>Montag: Atelier-Insel 17-19 h Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a</p>	<p>Mittwoch: Gruppen-Insel 11-13 h Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Sudbrackstr. 36 a</p>
<p>Termine mit Hissa Groth</p>	<p>Termine mit Lena Bergmann</p>
	<p>01.02.2023 Trauma und Gehirn Was passiert bei einem Trauma im Gehirn und was hat das z.B. mit dem Gedächtnis zu tun?</p>
<p>06.02.2023 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.</p>	<p>08.02.2023 Innere Achtsamkeit Austausch und Übungen zur Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen</p>
<p>13.02.2023 Sonnenaufgänge Zeit zum Träumen und Schwelgen: Wir malen uns die schönsten Sonnenaufgänge. Ob mit Pastellkreiden oder Aquarell entscheidest du.</p>	<p>15.02.2023 Äußere Achtsamkeit Heute stehen Achtsamkeitsübungen im Vordergrund, für die wir unsere Sinne nutzen können.</p>
<p>20.02.2023 Eigenes Mandala Die meisten haben wahrscheinlich bereits eine Mandalavorlage ausgemalt – aber hast du schon einmal ein eigenes gezeichnet?</p>	<p>22.02.2023 Bewegung tut gut Wir sprechen darüber, warum körperliche Aktivität gut tun kann und probieren ein paar Übungen aus.</p>
<p>27.02.2023 Komische Vögel Lasst euch inspirieren von <i>Den komischen Vögeln</i> (Zeichenbuch von Carll Cneut). Ich freue mich auf eure fantasievollen Tiere.</p>	