

## Ressourceninsel-Termine im August

<b>Montag: Atelier-Insel</b> 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a	<b>Mittwoch: Gruppen-Insel</b> 15-17 Uhr Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Münzstraße 8
<b>Schwerpunkt der Montagsgruppe:</b> Kreativer Ausdruck, Gestaltung und individuelle Projekte/Experimente, die begleitet werden. Die Gruppe als Background nutzen. Kostenbeitrag von 5 Euro pro Termin für Material und Raummiete. <b>Anmeldung:</b> spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei <b>Hissa Groth</b> .  Per E-Mail: <a href="mailto:gruppe@wildwasser-bielefeld.de">gruppe@wildwasser-bielefeld.de</a> oder per SMS: <b>0175-92 70 549</b>	<b>Schwerpunkt der Mittwochsgruppe:</b> Gespräch, Austausch und Übungen zu einem bestimmten Thema. Die Gruppe als Ressource (Austausch) nutzen.  <b>Anmeldung:</b> spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei <b>Lena Bergmann</b> .  Per E-Mail: <a href="mailto:gruppe@wildwasser-bielefeld.de">gruppe@wildwasser-bielefeld.de</a> oder per Telefon: <b>0521- 17 54 76</b>
<b>05.08.2024</b> <b>Freies Gestalten</b> Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	<b>07.08.2024</b> <b>Resilienz stärken – Schwerpunkt Körper</b> Welche Kraftquellen habe ich? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich in meiner Stabilität zu stärken? Es geht z.B. um Schlaf, Bewegung und Körperübungen.
<b>12.08.2024</b> <b>Es ist Sommer – überall blüht es, auch auf unseren Bildern.</b> Dieses Mal als Kartoffeldruck	<b>14.08.2024</b> <b>Gemeinsames Singen als Ressource</b> Mit Merle Gutknecht Alleine singen macht Spaß, gemeinsam singen macht glücklich und gibt Kraft. Begleitet von Klavier und Ukulele probieren wir uns dieses Mal in Klassikern der Pop-Geschichte aus.
<b>19.08.2024</b> <b>Klecks- und Kleckerbilder</b> Heute darf und soll gekleckert werden! Mal schauen wozu uns die Tupfen, Sprenkel und Kleckse inspirieren.	<b>21.08.2024</b> <b>Selbstsichere Kontaktgestaltung</b> Wie kann ich meine Wünsche und Bedürfnisse ansprechen? Es gibt wieder die Möglichkeit gemeinsam in Rollenspielen zu üben.
<b>26.08.2024</b> <b>Schnurpsenzologie – lasst euch inspirieren von der fantasievollen Tierwelt von Michael Ende</b>	<b>28.08.2024</b> <b>TIN &amp; Friends</b> Raum für Austausch und Übungen rund um das Thema <b>Selbstwert stärken</b>

**Bitte vor der ersten Teilnahme einen Termin für ein Vorgespräch bei Lena Bergmann vereinbaren!**