

Ressourceninsel-Termine im Juli

<p><u>Montag: Atelier-Insel</u> 17-19 h Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a</p>	<p><u>Mittwoch: Gruppen-Insel</u> 15-17 h Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Münzstraße 8</p>
<p>Schwerpunkt der Montagsgruppe: Kreativer Ausdruck, Gestaltung und individuelle Projekte/Experimente, die begleitet werden. Die Gruppe als Background nutzen.</p> <p>Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 h) vor dem Termin bei Hissa Groth.</p> <p>Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Handy: 0175-92 70 549</p>	<p>Schwerpunkt der Mittwochsgruppe: Gespräch, Austausch und Übungen zu einem bestimmten Thema. Die Gruppe als Ressource (Austausch) nutzen.</p> <p>Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 h) vor dem Termin bei Lena Bergmann.</p> <p>Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76</p>
<p>01.07.2024 Zwei Schnipsel finden zueinander</p>	<p>03.07.2024 Abkühlen – Achtsamkeit im Sommer Austausch und Anregungen für Selbstfürsorge und Ressourcen in der Sommerzeit.</p>
<p>08.07.2024 Mandalas und Musik</p>	<p>10.07.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>15.07.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>	<p>17.07.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>22.07.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>	<p>24.07.2024 Gemeinsames Singen als Ressource Mit Merle Gutknecht Alleine singen macht Spaß, gemeinsam singen macht glücklich und gibt Kraft. Begleitet von Klavier und Ukulele können wir uns in diesem Monat in lustigen Kinderliedern ausprobieren, gemeinsam Spaß haben, unsere Stimme und unseren Atem finden.</p>
<p>29.07.2024 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>31.07.2024 TIN & Friends Offener Austausch – Was bewegt mich grade? Es gibt z.B. Raum um Schönes mit der Gruppe zu teilen, andere Meinungen, Ideen und Perspektiven zu einem Thema zu hören oder gemeinsam zu überlegen, was bei einer Schwierigkeit im Alltag hilfreich sein könnte.</p>

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