

## Ressourceninsel-Termine im November

<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
<p><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>.</p> <p>Per E-Mail: <a href="mailto:gruppe@wildwasser-bielefeld.de">gruppe@wildwasser-bielefeld.de</a> oder per SMS: <b>0175-92 70 549</b></p>	<p><b>Schwerpunkt der Mittwochsgruppe:</b> Gespräch, Austausch und Übungen zu einem bestimmten Thema. Die Gruppe als Ressource (Austausch) nutzen.</p> <p><b>Anmeldung:</b> spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei <b>Lena Bergmann</b>.</p> <p>Per E-Mail: <a href="mailto:gruppe@wildwasser-bielefeld.de">gruppe@wildwasser-bielefeld.de</a> oder per Telefon: <b>0521- 17 54 76</b></p>
<p><b>04.11.2024</b> <b>Frederik</b> – wir sammeln Farben, Momente und Wörter für den Winter.</p>	<p><b>06.11.2024</b> <b>Offener Austausch – Was bewegt mich grade?</b> 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>
<p><b>11.11.2024</b> <b>Engelbasteln</b></p>	<p><b>13.11.2024</b> <b>„Hilfreiche Geschichten“</b> Bringt gerne Bücher, Songtexte, Gedichte oder Geschichten mit, die euch guttun, Kraft geben oder Trost spenden.</p>
<p><b>18.11.2024</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.</p>	<p><b>20.11.2024</b> <b>Gemeinsames Singen als Ressource</b> mit Merle Gutknecht Alleine singen macht Spaß, gemeinsam singen macht glücklich und gibt Kraft. Begleitet von Klavier können wir uns gemeinsam in mehreren einfachen und schönen Liedern und Mantras ausprobieren, Spaß haben, unsere Stimme und unseren Atem finden.</p>
<p><b>25.11.2024</b> <b>Wintermandala</b></p>	<p><b>27.11.2024</b> <b>TIN+ &amp; Friends</b> mit Lena Speich und Lena Bergmann <b>Trauma und Gehirn</b> Infos und Austausch zu Verarbeitung von Traumata</p>

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