

Ressourceninsel-Termine im Oktober

Montag: Atelier-Insel 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a	Mittwoch: Gruppen-Insel 15-17 Uhr Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Münzstraße 8
Schwerpunkt der Montagsgruppe: 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. Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei Hissa Groth . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per SMS: 0175-92 70 549	Schwerpunkt der Mittwochsgruppe: Gespräch, Austausch und Übungen zu einem bestimmten Thema. Die Gruppe als Ressource (Austausch) nutzen. Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei Lena Bergmann . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76
	02.10.2024 Resilienz stärken – Schwerpunkt Gefühle Welche Möglichkeiten habe ich, um mich in meiner Stabilität zu stärken und mit meinen Gefühlen umzugehen?
07.10.2024 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	09.10.2024 Offene Tür für alle Interessierten Vorstellung der Gruppenangebote bei Wildwasser im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit . Es ist keine Anmeldung notwendig. www.bielefeld.jetzt/seelische-gesundheit
14.10.2024 Welche Farbe hat der Himmel? Alles eine Frage der Perspektive. Peter H. Reinholz hat ein wunderbares (Kinder-) Buch dazu geschrieben, das bringe ich mit.	16.10.2024 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 mit einfachen Melodien und Liedern Spaß haben, unsere Stimme und unseren Atem finden. Diesen Monat soll das Thema „Herbst“ im Mittelpunkt stehen.
21.10.2024 Herbstblätter Lasst uns mit verschiedenen Techniken die Farben des Herbstes genießen.	23.10.2024 Achtsamkeit im Herbst Welche Ressourcen hält die Natur im Herbst bereit? Was tut mir im Herbst gut?
28.10.2024 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	30.10.2024 TIN+ & Friends mit Lena Speich und Lena Bergmann Austausch und gemeinsames Ausprobieren von Körperübungen z.B. bei Anspannung.

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