

Ressourceninsel-Termine im November

<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> 13-15 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>01.11.2023 Feiertag – Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>06.11.2023 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>08.11.2023 Traumasesensitives Yoga mit Anne Simms 13-14.30 Uhr!</p>
<p>13.11.2023 Windlichter Es wird gemütlich: Mit farbigem Transparentpapier gestalten wir Windlichter aus Glas. Wer Gläser zum Bekleben zur Verfügung hat, gerne mitbringen.</p>	<p>15.11.2023 Achtsamkeit im Herbst Welche Ressourcen hält die Natur im Herbst bereit? Was tut mir im Herbst gut?</p>
<p>20.11.2023 Frederik – wir sammeln Farben, Momente und Wörter für den Winter.</p>	<p>22.11.2023 Resilienz stärken Welche Kraftquellen habe ich? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich in meiner Stabilität zu stärken?</p>
<p>27.11.2023 Schneeflocken und Sterne Lichtpunkte in der dunklen Jahreszeit – gemalt oder gefaltet.</p>	<p>29.11.2023 Selbstsichere Kontaktgestaltung Wie kann ich meine Wünsche und Bedürfnisse ansprechen? Es gibt wieder die Möglichkeit gemeinsam in Rollenspielen zu üben.</p>