

Ressourceninsel-Termine im September

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
<p>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.</p> <p>Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per SMS: 0175-92 70 549</p>	<p>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.</p> <p>Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76</p>
<p>02.09.2024 Komische Vögel Lasst euch inspirieren von <i>Den komischen Vögeln</i> (Zeichenbuch von Carll Cneut). Ich freue mich auf eure fantasievollen Tiere.</p>	<p>04.09.2024 Resilienz stärken – Hilfreiche Gedanken Welche Gedanken helfen mir mich in meiner Stabilität zu stärken und tun mir gut? Wie kann ich mit Gedanken umgehen, die nicht hilfreich sind?</p>
<p>09.09.2024 Überraschungsbilder Erst das Bild kunterbunt malen, dann eine Schicht schwarz drüber und dann? Überraschung!</p>	<p>11.09.2024 Im Hier und Jetzt sein Austausch, Ideen sammeln, neue und bewährte Übungen zur Reorientierung im Alltag. Bringt gerne auch etwas mit, das euch hilft.</p>
<p>16.09.2024 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>18.09.2024 Gemeinsames Singen als Ressource 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>23.09.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>	<p>25.09.2024 TIN+ & Friends Mit Lena Speich und Lena Bergmann Austausch zum Thema: Was sind Ressourcen? Was tut mir im Alltag gut?</p>
<p>30.09.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>	

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