

Ressourceninsel-Termine im April

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.</p> <p>Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei Hissa Groth. 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 Uhr) vor dem Termin bei Lena Bergmann. Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76</p>
<p>01.04.2024 Feiertag – Es findet kein Treffen statt.</p>	<p>03.04.2024 Achtsamkeit Wie nehme ich die Natur im Frühling bewusst war? Was tut mir im Frühling gut?</p>
<p>08.04.2024 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>10.04.2024 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 Melodien ausprobieren, Spaß haben, unsere Stimme und unseren Atem finden.</p>
<p>15.04.2024 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.</p>	<p>17.04.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>22.04.2024 Papiertulpen Wir basteln uns aus farbigem Tonpapier Tulpen, die nicht verwelken. (Verschiedene Varianten und Schwierigkeitsgrade möglich)</p>	<p>24.04.2024 Resilienz stärken Welche Kraftquellen habe ich? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich in meiner Stabilität zu stärken?</p>
<p>29.04.2024 Briefpapier Wir gestalten unser eigenes Briefpapier. Ich zeige euch verschiedene Zeichentipps und Tupf-Techniken um mit wenig Strichen florale Muster zu gestalten.</p>	

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

Info: Die Zeit der Mittwochsgruppe verschiebt sich auf 15-17 Uhr. Es ist wieder möglich sich pro Woche für zwei Termine, also den Montag und den Mittwoch, anzumelden.