

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. Kostenbeitrag von 5 Euro pro Termin für Material und Raummiete.</p> <p>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.</p> <p>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>02.04.2025 Es findet keine Gruppe statt.</p>
<p>07.04.2025 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>09.04.2025 Selbstfürsorge während der Feiertage Gemeinsamer Austausch und Sammlung von Ideen, zum Beispiel wie man gut auf die eigenen Grenzen achten kann.</p>
<p>14.04.2025 Ostern steht vor der Tür: lasst uns Ostereier in verschiedenster Weise gestalten; bemalen, zeichnen, basteln. (Wer Ostereier bemalen möchte, bringt sich bitte selbst ausgepustete Eier mit)</p>	<p>16.04.2025 Gemeinsames Singen mit Merle Gutknecht Alleine singen macht Spaß, gemeinsam singen macht glücklich und gibt Kraft. Wir lassen uns von der Jahreszeit inspirieren und singen einfache und schöne Melodien, Frühlingslieder und schwungvolle Traditionals. Begleitet werden wir dabei von Klavier und Ukulele.</p>
<p>21.04.2025 Feiertag – Es findet keine Gruppe statt.</p>	<p>23.04.2025 Achtsamkeit Wie nehme ich die Natur im Frühling bewusst wahr? Was tut mir im Frühling besonders gut?</p>
<p>28.04.2025 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>30.04.2025 TIN+ & Friends mit Merle Gutknecht & Lena Bergmann Hilfreiche Geschichten Bringt gerne Bücher, Songtexte, Gedichte oder Geschichten mit, die euch guttun, Kraft geben oder Trost spenden.</p>

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