

Ressourceninsel-Termine im Juli 2026

<u>Montag: Atelier-Insel</u> 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a	<u>Mittwoch: Gruppen-Insel</u> 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 Anna Brüggeshemke . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76
	01.07.2026 Achtsamkeit bei Sonja Jung
06.7.2026 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.	
13.07.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	15.07.2026 Bewegung tut gut Wir sprechen darüber, warum körperliche Aktivität guttun kann und probieren ein paar Übungen aus.
20.07.2026 Speckstein Wir nutzen das schöne Wetter und setzen uns vors Atelier. Ich bringe kleine Specksteine mit und dann kann es losgehen.	
27.07.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	29.07.2026 „Hilfreiche Geschichten“ Bringt gerne Bücher, Songtexte, Gedichte oder Geschichten mit, die euch guttun, Kraft geben oder Trost spenden.

Bitte vor der ersten Teilnahme einen Termin für ein Vorgespräch bei Anna Brüggeshemke vereinbaren!