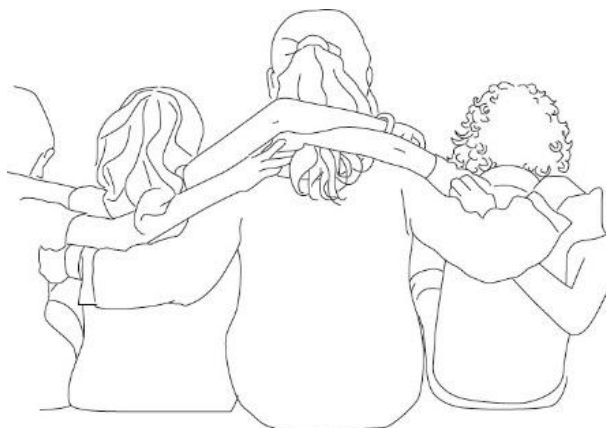


MUKI DIE MUTTER-KIND-GRUPPE



ENTLASTUNG FÜR GEWALTBETROFFENE FRAUEN MIT IHREN KINDERN (0-3 JAHRE)

Wenn Sie Gewalt erleben oder erlebt haben, kann es sein, dass Sie und ihr Kind (bereits im Säuglingsalter) unter hohem innerlichen Stress stehen.

Vielleicht sind Sie immer wieder mal angespannt, traurig oder auch verzweifelt. Da kann es einem manchmal sehr schwer fallen im guten Kontakt mit dem Kind/den Kindern zu bleiben.

In der MuKi-Gruppe bieten wir eine kleine Auszeit vom anstrengenden Alltag für Sie und Ihr Kind. Sie können gemeinsam entspannte Momente erleben und Kraft tanken.

In der Gruppe gibt es

- Informationen zum Thema Umgang mit Gewaltfolgen für Mutter und Kind
- Anleitungen und Übungen zur Alltagsentlastung für Mutter und Kind sowie zur Stärkung der Mutter-Kind Bindung
- Gemeinsamen Austausch über: „was hilft mir, was tut mir gut?“

TERMINE UND THEMEN

Jeweils am Mittwoch von 10-12 Uhr (außer am 3.11., aufgrund von Schulferien)

13. Oktober 2021: Rituale im Alltag

20. Oktober 2021: Achtsamkeit und Bedürfnisse erkennen

27. Oktober 2021: eigene Ressourcen entdecken

10. November 2021: Achtsames Pflegen

17. November 2021: Entspannung

24. November 2021: Grenzen setzen

Voraussetzung zur Teilnahme: ein Kennenlerntermin und ein Abschlussgespräch

Wenn sie an einem oder mehreren Terminen teilnehmen möchten: **bitte telefonische Anmeldung unter 0911 – 28 44 00** (Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt)

In den Räumen der
frauenBeratung nürnberg, Fürther Str. 67, 90429 Nürnberg
0911-284400 kontakt@frauenberatung-nuernberg.de