

# „MEIN KÖRPER – MEINE KRAFTQUELLE?“

## Ein offenes Angebot für geflüchtete und nicht-geflüchtete Frauen

Wenn wir Gewalt (körperliche, seelische, sexuelle...) erlebt haben, sind wir für einige Zeit oft stärker belastet, mutlos oder traurig. Manchmal kommen wir aus dem Grübeln nicht heraus, fühlen uns gestresst und unruhig.

Bei diesem Angebot geht es nicht darum, die eigene Geschichte zu erzählen, sondern um

- Informationen rund um den Körper, Trauma und Traumaheilung
- Anleitungen und Übungen, die helfen, sich selber zu entlasten
- Möglichkeiten, den Alltag etwas leichter zu machen und
- Sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen/ den eigenen Körper als Kraftquelle zu entdecken

Das Angebot richtet sich an Frauen mit Gewalterfahrung (unabhängig von Herkunft und Aufenthaltsstatus). Wir wollen damit auch einen Raum für Begegnung über Kultur- und Sprachgrenzen hinweg schaffen.

**Sprachmittlung und Kinderbetreuung können bei Bedarf und auf Nachfrage** organisiert werden.

Bitte geben Sie uns dafür spätestens **eine Woche vor dem Termin Bescheid** (welche Sprache? Anzahl/Alter der Kinder?). Wir versuchen, dies möglich zu machen und informieren Sie, ob Sie teilnehmen können.

### TERMINE und THEMEN

**Einmal im Monat, jeweils am Donnerstag von 14-16 Uhr;**

keine feste Gruppe, die Termine sind auch einzeln möglich

- **28.07.2022** Einfache Körperübungen für mehr Leichtigkeit und Stabilität
- **22.09.2022** Wie kann ich mir selbst mit mehr Mitgefühl begegnen und mir selber Trost spenden?
- **13.10.2022** Durch Tanz und Bewegung meine Lebendigkeit spüren
- **10.11.2022** Was kann mir helfen, meine Grenzen besser zu spüren und sie zu setzen?
- **08.12.2022** Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE) – Angst und Anspannung wegzittern

Die Teilnahme ist kostenlos. **Anmeldung ist erforderlich** (per Mail oder Tel.)

**Fragen und Anmeldung (deutsch/englisch):**

Tel. 0911/28 44 00 oder E-Mail: [kontakt@frauenberatung-nuernberg.de](mailto:kontakt@frauenberatung-nuernberg.de)

**Ansprechpartnerin:** Sandra Wecker

Je nach aktueller Corona-Situation entscheiden wir kurzfristig welche Regeln gelten und in welchen Räumen das Angebot stattfindet.