

## Stabilisierungsgruppe für gewaltbetroffene Frauen: traumasensibel und körperorientiert

Wenn wir Gewalt (körperliche, seelische, sexualisierte ...) 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.

In der Gruppe geht es nicht darum, das Erlebte aufzuarbeiten, sondern um Entlastung und Stabilisierung im Alltag. Wir arbeiten dabei mit Elementen aus dem traumasensiblen Yoga, lernen Methoden zur Selbstwahrnehmung, Selbstberuhigung und Streßbewältigung (z.B. Neurogenes Zittern) kennen und wollen uns u.a. mit folgenden Themen beschäftigen: eigene Grenzen spüren und setzen, Kraftquellen und eigene Ressourcen (wieder)finden, Umgang mit Schlafproblemen, Ängsten und Anspannung.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die aktuell oder in der Vergangenheit geschlechtsspezifische Gewalt erlebt haben. Die Teilnahme ist auch bei geringen Deutschkenntnissen möglich.

Die jeweils vier bzw. fünf Termine sind gemeinsam zu buchen, ein geringer Unkostenbeitrag wird erhoben (10,-€ bis 25,- € nach Selbsteinschätzung für die ganze Gruppe; falls das für Sie schwierig ist, sprechen Sie uns bitte an).

### Termine Sommer-Gruppe (4 Termine - wöchentlicher Rhythmus):

27.07.2023; 03.08.2023; 10.08.2023; 17.08.2023; – jeweils von 16 bis 18 Uhr

### Termine Herbst-Gruppe (5 Termine - zwei-wöchentlicher Rhythmus):

12.10.2023; 26.10.2023; 09.11.2023; 23.11.2023; 07.12.2023 – jeweils von 16 bis 18 Uhr

Die Gruppentermine finden in den Räumen unserer Beratungsstelle statt (frauenBeratung nürnberg, Lorenzer Platz 10, 90402 Nürnberg) statt.

**Anmeldung und ein kurzes Vorgespräch sind erforderlich.**

Fragen und Anmeldung:

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

Ansprechpartnerinnen: Sabine Böhm-Burmann & Sandra Wecker