

Ressourceninsel-Termine im Januar

| 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. 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. 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>01.01.2025 Winterpause - Es findet keine Gruppe statt.</p> |
| <p>06.01.2025 Verwandlungsbilder Eine Collagetechnik, bei der aus einem bestehenden Bild ein neues Motiv entwickelt wird.</p> | <p>08.01.2025 Licht, Wärme, Gemütlichkeit Wir sammeln gemeinsam Ressourcen für den Winter. Bringt gerne Übungen, Geschichten oder Ähnliches mit, die euch guttun.</p> |
| <p>13.01.2025 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>15.01.2025 „Hilfreiche Geschichten“ Bringt gerne Bücher, Songtexte, Gedichte oder Geschichten mit, die euch guttun, Kraft geben oder Trost spenden.</p> |
| <p>20.01.2025 Mein Name ist... Was verbindest du mit dir und deinem Namen? Lasst uns unsere Namen in vielfältiger Weise gestalten.</p> | <p>22.01.2025 Gemeinsames Singen als Ressource mit Merle Gutknecht Alleine singen macht Spaß, gemeinsam singen macht glücklich und gibt Kraft. Begleitet von Klavier können wir uns gemeinsam in mehreren einfachen und schönen Liedern und Melodien ausprobieren, Spaß haben, unsere Stimme und unseren Atem finden.</p> |
| <p>27.01.2025 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>29.01.2025 TIN+ & Friends mit Merle Gutknecht & Lena Bergmann Offener Austausch – Was bewegt mich grade? Es gibt z.B. Raum um Schönes mit der Gruppe zu teilen, andere Meinungen, Ideen und Perspektiven zu einem Thema zu hören oder gemeinsam zu überlegen, was bei einer Schwierigkeit im Alltag hilfreich sein könnte.</p> |

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