



RESSOURCENINSEL

Stabilisierende Gruppenangebote

ZUSAMMENFINDEN –
STÄRKE ENTWICKELN

wildwasser
Bielefeld e.V.

Anmeldung

E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de

Telefon: **Atelierinsel** 0175 9270549

Gruppeninsel 0521 175476



Anmeldeschluss: Donnerstag, 17 Uhr (für die Folgewoche)

Vor der ersten Teilnahme findet ein Vorgespräch statt.

Beide Angebote sind offen und eine Teilnahme ist flexibel möglich. Die Gruppen sind bewusst für eine geringe Teilnehmer*innenzahl (max. 6 Personen) geplant, um ausreichend Raum für persönliche Anliegen, Austausch und Entwicklung zu ermöglichen.

RESSOURCENINSEL

Stabilisierende Gruppenangebote für Frauen, trans*, inter* und nicht-binäre Personen ab 18 Jahren, zur Stärkung persönlicher Ressourcen.

Atelierinsel (montags 17 bis 19 Uhr, Mal- und Gestalt-Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17a)

Kreatives Arbeiten im geschützten Rahmen mit kunsttherapeutischer Begleitung.

Der offene Werkstattcharakter lädt dazu ein, eigene Ideen gestalterisch umzusetzen – von kleinen Projekten bis hin zu freiem Experimentieren. Die Gruppe bleibt dabei bewußt im Hintergrund, als Rahmen gibt es eine kurze Einstiegs- und Abschlussrunde sowie bei Bedarf gemeinsame Übungen. (Unkostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Termin für Material und Raummiete)

Gruppeninsel (mittwochs 15 bis 17 Uhr, Münzstr. 8)

Austausch und gegenseitige Unterstützung im geschützten Rahmen.

Die Teilnehmenden bringen ihre Erfahrungen ein, lernen voneinander und stärken sich als Gruppe.

Im Fokus stehen Gespräche und Übungen, ergänzt durch kurze fachliche Inputs (z. B. zu Trauma, Achtsamkeit oder Selbstwahrnehmung) mit anschließendem Austausch.