

Ressourceninsel-Termine im Mai

<p><u>Montag: Atelier-Insel</u> 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a</p>	<p><u>Mittwoch: Gruppen-Insel</u> 15-17 Uhr Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Münzstraße 8</p>
<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.</p> <p>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>01.05.2024 Feiertag – Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>06.05.2024 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>08.05.2024 Luft holen Austausch und Übungen rund um das Thema Atmung</p>
<p>13.05.2024 Briefpapier Wir gestalten unser eigenes Briefpapier. Ich zeige euch verschiedene Zeichentipps und Tupf-Techniken um mit wenig Strichen florale Muster zu gestalten.</p>	<p>15.05.2024 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>20.05.2024 Feiertag – Es findet kein Treffen statt.</p>	<p>22.05.2024 Es findet kein Treffen statt.</p>
<p>27.05.2024 Die Königin der Farben (von Jutta Bauer) Kennt ihr die Geschichte vom lauten Rot und dem leisen Blau? Lasst euch inspirieren von Königin Malwida und taucht ab in die Welt der Farben.</p>	<p>29.05.2024 Resilienz stärken Welche Kraftquellen habe ich? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich in meiner Stabilität zu stärken?</p>

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