

Ressourceninsel-Termine im April 2026

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
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 . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per SMS: 0175-92 70 549	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 Anna Brüggeshemke . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76
06.04.2026 Ostermontag – es findet kein Treffen statt	08.04.2026 Selbstfürsorge – Ich bin wichtig! Selbstfürsorge ist keine Leistung, sondern eine Haltung der Freundlichkeit gegenüber sich selbst. Wir erkunden, was uns nährt und stärkt.
13.04.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	
20.04.2026 Papiertulpen Wir basteln uns aus farbigem Tonpapier Tulpen, die nicht verwelken. (Verschiedene Varianten und Schwierigkeitsgrade möglich)	22.04.2026 Trauma und Beziehung – Nähe & Vertrauen Wie kann Nähe gelingen, wenn Vertrauen erschüttert wurde? Diese Sitzung lädt ein, Beziehungsmuster zu erkunden, Grenzen wahrzunehmen und neue Wege zu finden, sich verbunden zu fühlen – in Freundschaften, Partnerschaften oder im Alltag.
27.04.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	

Bitte vor der ersten Teilnahme einen Termin für ein Vorgespräch bei Anna Brüggeshemke vereinbaren!