

Ressourceninsel-Termine im Februar 2026

<u>Montag: Atelier-Insel</u> 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a	<u>Mittwoch: Gruppen-Insel</u> 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
02.02.2026 Sonnenaufgänge Zeit zum Träumen und Schwelgen: Wir malen uns die schönsten Sonnenaufgänge. Ob mit Pastellkreiden oder Aquarell entscheidest du.	
09.02.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	11.02.2026 Vom Autopilot in die Gegenwart Im Alltag laufen wir oft wie im Autopilot durch die Welt. Achtsamkeit kann helfen, im Hier und Jetzt anzukommen – aber sie ist nicht für alle Menschen automatisch angenehm. Wir erkunden traumasensible Formen von Achtsamkeit, lernen Frühwarnzeichen kennen und üben, den eigenen Körper und die Sinne achtsam wahrzunehmen, ohne uns zu überfordern.
16.02.2026 Eigenes Mandala Die meisten haben wahrscheinlich bereits eine Mandalavorlage ausgemalt – aber hast du schon einmal ein eigenes gezeichnet?	
23.02.2026 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.	25.02.2026 Ressourcen bewusst machen Wir alle haben Kraftquellen – auch wenn sie manchmal verschüttet sind. In dieser Einheit machen wir sichtbar, was uns stützt: Menschen, Fähigkeiten, Erinnerungen, Werte und Dinge, die guttun. Gemeinsam gestalten wir einen „Ressourcenbaum“.

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