

Ressourceninsel-Termine im März 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
02.03.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	
09.03.2026 Ostern steht vor der Tür: lasst uns Ostereier in verschiedenster Weise gestalten; bemalen, zeichnen, basteln. (Wer Ostereier bemalen möchte, bringt sich bitte selbst ausgepustete Eier mit)	11.03.2026 Mein Ressourcenkoffer Krisen sind Überforderungssituationen, die jede*r erleben kann. In dieser Sitzung entwickeln wir persönliche Strategien, um Anspannung und Überforderung zu bewältigen. Gemeinsam stellen wir einen „Ressourcenkoffer“ mit hilfreichen Ideen, Skills und Kontakten zusammen, der Sicherheit im Alltag gibt.
16.03.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	
23.03.2026 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.	25.03.2026 Sich selbst (wieder) annehmen In dieser Gruppensitzung geht es darum, sich selbst wieder mit mehr Verständnis und Freundlichkeit zu begegnen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Selbstakzeptanz wachsen kann und wie ein wohlwollenderer Umgang mit sich selbst gestärkt wird.
30.03.2026 Osterkarten basteln: zum Versenden oder zum Dekorieren. Verschiedene Techniken / Materialmix	

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