

Ressourceninsel-Termine im November 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 Wildwasser Bielefeld Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76
02.11.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	04.11.2026 Begegnung mit Freundlichkeit und Nichtwissen – mit Sonja Jung Übungen aus der Stressbewältigung.
09.11.2026 Frederik – wir sammeln Farben, Momente und Wörter für den Winter.	
16.11.2026 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.	18.11.2026 Thema „Selbstmitgefühl“ - mit Ulrike Grosse Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Selbstmitgefühl? Wie kann ich mein Selbstmitgefühl stärken, wie kann ich selber davon profitieren?
23.11.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	
30.11.2026 Schneeflocken und Sterne Lichtpunkte in der dunklen Jahreszeit – gemalt oder gefaltet.	

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