

Begleitete Selbsthilfe - Selbststärkungsgruppe

Willkommen zur Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich mit Traumafolgen im Leben zu Recht finden wollen und einen Raum zum Austausch und zum Gutgehen lassen suchen.

Günstig wäre, wenn Sie zuvor eine Stabilisierungsgruppe besucht hätten und das Gelernte vertiefen wollen.

Im geschützten Rahmen geht es um:

- Gemeinsame Stärkung
- Erfahrungen teilen, neue Erfahrungen machen
- Austausch
- Kreativität und Körperwahrnehmung
- Übungen, die das Wohlbefinden fördern, die Selbstregulation unterstützen und Mut machen

Ort: Kiss Nürnberg, Fürth, Erlangen; Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg, Raum 1 oder am Valzner Weiher solange keine Treffen in Räumen möglich sind.

Zeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Kostenbeitrag: Je 2 € für den Raumausgleich

Leitung: Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biodynamische Körperpsychotherapie, ROMPC®, TRE®-Tension and Trauma Releasing Exercises

Termine: Jeden **2. Donnerstag** im Monat **für Frauen:**
09.07./ 13.08./ 10.09./ 08.10./ 12.11./10.12.2020

Jeder **4. Donnerstag** im Monat **für Männer und Frauen:**
23.07./ 27.08./ 24.09./22.10./ 26.11.2020

Vorbedingungen: Besuch einer Stabilisierungsgruppe oder ähnliche Voraussetzungen

Anmeldung: petra.vetter@THZN.org, Tel: 0911 81014529 oder 0177 1472075