



TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

Begleitete Selbsthilfe/Selbststärkungsgruppe Traumafolgen

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

Gut wäre, wenn Sie zuvor eine Stabilisierungsgruppe besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten. 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

Jeden 2. Donnerstag im Monat: 10.01., 07.02., 07.03., 11.04., 09.05. und 13.06.2019 für Frauen

Jeden 4. Donnerstagen im Monat: 24.01., 28.02., 21.03., 25.04., 23.05. und 27.06.2019 für Männer und Frauen

von 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Raumausgleich 2 € je TeilnehmerIn

Bei Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen , Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Maximal 8 TeilnehmerInnen;

Nähere Informationen und Anmeldung bei Petra Vetter,
Telefon 0911 81014529, Handy 0177 1472075 oder Email
petra.vetter@THZN.org

