

Stabilisierungsgruppe für Frauen 2018

Diese Gruppe richtet sich an alle Frauen, die den Wunsch verspüren, sich in ihrem Leben stabiler und ausgeglichener zu fühlen.

Ungelöste Traumata, seelische Verletzungen, einschränkende Verhaltensmuster im Leben, aber auch lang anhaltender Stress sind häufig Ursache dafür, dass die heilenden Kräfte unseres Körpers und unserer Seele behindert werden.

Die Gruppe kann dazu beitragen, diese Kräfte wieder zu beleben, damit sie in aufregenden und fordernden Situationen – und im Alltag – besser genutzt werden können. Wenn das erreicht wird, ist es leichter, angemessen und freier auf Herausforderungen im Leben zu reagieren.

Eine große Bedeutung spielt hierbei die Achtsamkeit für den Körper, die Gefühle und Gedanken, so dass wir angemessen mit uns selbst und anderen in Kontakt sein können.

Dieses Angebot bietet die Möglichkeit, ein Bewusst-Sein zu entwickeln, so dass Körper und Geist wieder zu Ihrem Besten zusammenarbeiten können.

Sie bekommen Werkzeug an die Hand, auf das Sie im Alltag zurückgreifen können, um zu lernen, wie Sie mit Stress besser umgehen und sich selbst bei großer Aufregung wieder beruhigen können.

Darüber kann ein Gleichgewicht entstehen, das es ermöglicht, schädigende Verhaltensmuster zu verändern.

Wenn Sie unter folgenden Symptomen leiden ...

Schlafstörungen, Angstzustände und innere Unruhe, Trauma, Vermeidung unangenehmer Gefühle und Situationen oder Begegnungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Depressive Verstimmungen, körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen etc. oder Stress sowie der Wechsel zwischen totaler Erschöpfung und totalem ‚Fit Sein‘ ebenso wie das Gefühl ‚immer unter Dampf‘ zu stehen oder ‚abgeschaltet‘ zu sein und nichts mehr fühlen zu können.

Inhalte

Die Inhalte werden in Form von Vorträgen, Selbsterforschung und körperbezogenen Übungen, Austausch, Partnerinnen-Übungen und Gruppengesprächen vermittelt.

Die Gruppe ersetzt keine Psycho- oder Traumatherapie. Sie kann aber als Ergänzung der Therapie hilfreich sein.

Themen der einzelnen Treffen sind:

- Sich aufregen und beruhigen – Ressourcen erkennen und nutzen
- Sich Erden und Zentrieren
- Gesunde Grenzen
- Wie nehmen wir die Welt wahr? Die Kunst der Wahrnehmung
- Im Körper zu Hause sein
- Über den Umgang mit Gefühlen
- Angst als Freundin
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge
- Abschlussabend

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bitte telefonisch zu den offenen Sprechzeiten oder per Email. Wir rufen Sie gerne zurück.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Gespräch.

Kosten: 5 € / 3 €*

*Ermäßigung für Empfängerinnen von Hartz IV oder Sozialleistungen; Studentinnen, Schülerinnen, Auszubildende und Rentnerinnen

Der kostenfreie Infoabend für diese Gruppe findet statt am:

Montag, 04. Dezember 2017
18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr
in der Beratungsstelle
Römerstr. 10; 52482 Jülich

Leitung:

Birgit Bous, Jahrgang 1965;
Dipl. Sozialpädagogin
Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle
Körper- und Traumatherapeutin
MBSR- und Achtsamkeitslehrerin