

Sexualisierte Gewalt führt häufig zu Veränderungen der Selbst- und Körperwahrnehmung und der Wertschätzung des eigenen Körpers.

SICH DEM EIGENEN KÖRPER FREUNDLICH ZUWENDEN ...

... soll das Motto sein für unseren **Kurs zur Körpererfahrung** nach dem Erleben sexualisierter Gewalt, egal wann und wie diese Ihnen widerfahren ist.

RESSOURCEN ENTDECKEN

In einer kleinen Gruppe von Frauen (max. 12 Personen) durch angeleitete Übungen aus Zapchen, Craniosakraltherapie und Gestalttherapie.

KRAFT TANKEN

Einfache, sanfte Übungen unter Anleitung in einer ruhigen, vertrauensvollen Atmosphäre sollen dazu einladen, sich mit dem eigenen Körpererleben (wieder) vertraut zu machen, und dem eigenen Körper wieder mehr Wohlwollen entgegen zu bringen.

WANN?

5 Termine, immer Montags, 17:30 –19:00 Uhr

14.10.2024

28.10.2024

11.11.2024

02.12.2024

09.12.2024

ANMELDUNG

bis 27.09.2024 bei Elke Börnard
unter info@feuervogel-zollernalbkreis.de

Mitzubringen sind bequeme Kleidung,
auf Wunsch eigene Isomatte, Decke
und Kissen.



DIE WIEDERENTDECKUNG DES KÖRPERS



Sanfte Körpererfahrung für Frauen*,
die von sexualisierter Gewalt betroffen sind

DIE WIEDERENTDECKUNG DES KÖRPERS



Sanfte Körpererfahrung für Frauen*,
die von sexualisierter Gewalt betroffen sind