



September - Dezember

# Gruppenangebote

wildwasser nürnberg

Fachberatungsstelle für Mädchen  
und Frauen gegen sexuellen  
Missbrauch und sexualisierte Gewalt



## Liebe Leserin,

ich möchte Sie ganz herzlich zu unseren Gruppenangeboten von September bis Dezember 2019 einladen. Die Angebote richten sich an Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Wir bieten Raum, um Hilfreiches und Heilsames aufzuspüren, Stärkung und Freude zu erfahren sowie Gemeinschaft zu erleben.

Im Herbst diesen Jahres findet der Workshop ‚Offenes Atelier‘ nicht statt. Falls weiteres Interesse an diesem Angebot besteht, dann geben Sie mir bitte Rückmeldung. Für alle „Neuen“ ist zur Teilnahme an den Angeboten ein vorangehendes persönliches Informationsgespräch erforderlich. Für die Terminfindung melden Sie sich bitte bei uns.

Der Teilnahmebeitrag richtet sich nach Ihrer eigenen Einschätzung. Frauen mit sehr geringem Einkommen können zu einem Sondertarif teilnehmen. Bitte kommen Sie auf uns zu!

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen von Wildwasser Nürnberg e.V. statt. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

*Das Programm kann mit der freundlichen  
Unterstützung der Heidehof Stiftung  
durchgeführt werden.*

**Heidehof**  
Stiftung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin zum Informationsgespräch vereinbaren? Melden Sie sich bei:

**Wildwasser Nürnberg e.V.**

**Sabine Graf, Rückertstr. 1, 90419 Nürnberg, Tel. 0911 / 331 330**

**e-Mail: [info@wildwasser-nuernberg.de](mailto:info@wildwasser-nuernberg.de)**

**[www.wildwasser-nuernberg.de](http://www.wildwasser-nuernberg.de)**

Für Ihre Anmeldung können Sie auch gerne unser Online-Formular nutzen. **Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.**

# Meditativer Kreistanz

## Heilungstänze zur Frauenkraft



In den Tänzen ist tiefes Wissen und große Kraft geborgen. Gemeinsam tanzend mit Weggefährtinnen richten wir uns auf die Mitte aus. Es entsteht ein nährender weiblicher Raum, ein heilendes Feld, das berühren, stärken und heilsam ausrichten kann. Wir tanzen Frauen-Kreistänze aus verschiedenen Kulturen. Der Workshop findet im Zeitraum von September – Dezember 2019 14-täglich statt.

### **Petra Neuhörl**

Diplom-Psychologin (Univ.)

### **Silvia Eichner**

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

**Termine:** jeweils Dienstag, 10. Sept., 24. Sept., 08. Okt., 22. Okt., 05. Nov., 19. Nov., 03. Dez. und 17. Dez. 2019 von 18.45 – 20.45 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen

**Teilnahmebeitrag:** 15,00 € – 5,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** jeweils Mittwoch, 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12.2019

# Meditativer Kreistanz

## Heilungstänze zur Frauenkraft Vertiefungstag im Januar 2020

Meditative Kreistänze können ein wunderbarer Beitrag auf dem Heilungsweg sein. An diesem Tag können wir uns mit mehr Zeit den Frauen-Kreistänzen zuwenden.

Einige wenige Tänze werden dabei länger am Stück getanzt – so kann sich ihre heilsame Wirkung tiefer entfalten.

Für die Pause bitte eine Kleinigkeit zum Essen mitbringen, evtl. Mal -und Schreibzeug.

Der Vertiefungstag kann unabhängig von den Dienstags-terminen besucht werden.

### **Petra Neuhörl**

Diplom-Psychologin (Univ.)

### **Silvia Eichner**

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

**Termin:** Samstag, 11.01.2020

von 16.00 – 20.00 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene Frauen

**Teilnahmebeitrag:**

30,00 € - 15,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 04.01.2019



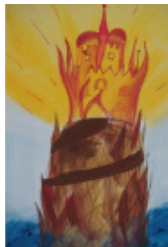
## Märchenabend für Frauen

### Wunderkästchen und Glücksmomente

Von Mut, Vertrauen und neuen Wegen.

Lauschen Sie an diesem Abend Geschichten von Mut, von Vertrauen und von neuen Wegen, größeren und kleineren Wundern und von Momenten des Glücks. Das alles bei Tee und Lichterfunkeln mit Zeit zum Eintauchen und Innehalten.

Märchen zeigen Wege und wirken heilsam auf die Seele – die beim Zuhören entstehenden inneren Bilder können wie zarte, kostbare Spinnweben über Wunden gelegt werden. Märchen eröffnen Freiräume. Und manchmal hilft tatsächlich „nur“ noch - oder eben gerade - Humor. Außerdem verleiht „Phantasie dem Leben ein Leuchten und eine Farbe.“ Und so soll es sein: also, Ohren auf und das Kino im Kopf kann beginnen.



Einfache Materialien laden auf Wunsch zu schöpferischem Tun ein.

### Isa Antz

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Märchenerzählerin, Traumazentrierte Fachberaterin

**Termin:** Mittwoch, 11. Dezember 2019 von 19:00 – 20:30 Uhr

**Zielgruppe:** betroffene und unterstützende Frauen

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € – 3,00 € (Selbsteinschätzung)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 04.12.2019

# Selbsthilfegruppe

## für von sexuellem Missbrauch betroffene Frauen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, andere betroffene Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen und zu erfahren, dass andere Frauen ähnliche Belastungen im Alltag erleben. Das Teilen von Gefühlen wie Scham, Schuld, Zweifel an der eigenen Wahrnehmung oder Vertrauensverlust wird oft als entlastend erlebt. Gemeinsam können Sie Wege suchen, mit den Belastungen umzugehen, die im Zusammenhang mit der sexuellen Gewalt stehen. Sie können sich gegenseitig ermutigen, neue Schritte ausprobieren und auch Freudiges gemeinsam teilen.

- Die Gruppen treffen sich in 14tägigen Rhythmus. Zu Beginn einer Gruppe werden die ersten 4 Gruppenabende von zwei erfahrenen Anleiterinnen, Silke Pohany und Silvia Eichner, angeleitet.
- Ab dem fünften Gruppenabend gestalten Sie die Abende in Eigenverantwortung.
- Die Gruppe ist zeitlich begrenzt.
- An einem der letzten Termine kommen die beiden Anleiterinnen nochmals um einen gemeinsamen Abschluss mit der Gruppe zu gestalten.

Die Teilnahme am Informationsabend der jeweiligen Gruppe ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe. Sie haben an dem Abend die Gelegenheit, die anderen interessierten Frauen sowie die Anleiterinnen kennen zu lernen. Sie entscheiden danach, ob Sie verbindlich an der Gruppe teilnehmen möchten.

Haben Sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe bei Wildwasser Nürnberg e.V.?

### **Eine neue Gruppe startet im Oktober 2019!**

**Der Informationsabend zur neuen Gruppe findet am Donnerstag, 17.10.2019 von 19:00 – 21:00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich bis spätestens Mittwoch, 09.10.2019 an.**

**Die geplanten Termine sind, immer Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr:**

Informationsabend am 17.10.2019

1. Gruppenabend 31.10.2019 (mit Anleitung)
2. Gruppenabend 14.11.2019 (mit Anleitung)
3. Gruppenabend 28.11.2019 (mit Anleitung)
4. Gruppenabend 12.12.2019 (mit Anleitung)
- 5. Gruppenabend 09.01.2020 (ab jetzt ohne Anleitung)**

Die folgenden Gruppenabende in Eigenverantwortung finden im 2wöchigen Rhythmus statt. Die Termine sind: 09., 23.01., 06., 20.02., 05., 19.03., 02., 16., 30.04., 14., 28.05., 18.06., 02., 16.07. und der Abschlusstermin der Gruppe ist der 30.07.2020

#### **Silvia Eichner**

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

#### **Silke Pohany**

Hospizhelferin

**Teilnahmebeitrag:** beträgt 2,50 € in der Anleitungszeit und danach 1,50 € / Abend

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Workshop:

---

am:

---

---

Name / Vorname

---

Straße

---

PLZ / Ort

---

Telefon

---

e-mail

Ja, ich möchte eine Anmeldungsbestätigung per Email erhalten.

Ein Rücktritt ist bis zum Anmeldeschluss des jeweiligen Workshops kostenfrei möglich.

Sie können den Teilnahmebeitrag vorab unter Angabe Ihres Namens, des Workshoptitels und -datums auf das Konto bei der Sparkasse Nürnberg überweisen:

**IBAN: DE07760501010004809265 · BIC: SSKNDE77XXX**

Die Teilnahme am Workshop erfolgt in eigener Verantwortung.  
Wildwasser Nürnberg e.V. haftet nicht für Schäden der Teilnehmerinnen.

---

Datum / Unterschrift