



SelbstWERT & SelbstFÜRSORGE

**kreative, traumasensible
Stärkungsgruppe für Frauen**

ein kostenfreies Angebot von
Netzwerk Kreative Stärkung
mit freundlicher Unterstützung des
Familienzentrums KIGA Wolfsburg
und ISI e.V.

12 Termine, mittwochs 18-20 h
Kennenlerngespräche nach
Rücksprache

Kursstart 22.04.-08.07.2026

**Familienzentrum KIGA
Wolfsburg
Wolfsgasse 38b
53332 Bornheim-Sechtem**

Info und Anmeldung bei Saskia
Parwisi

Netzwerk Kreative Stärkung

Ansprechpartnerin Saskia Parwisi

0175-201083

parwisi@kreativ-stark.de

www.kreativ-stark.de

Anhaltende
familiäre Belastungen
bedürfen
besonderer
Stärkung

Hier wird es Raum, Zeit und jede Menge kreative Anregungen geben, Dich mit Dir zu befassen. Es geht um das, was an Dir persönlich schätzens- und schützenswert ist. Wie gelingen Selbstfürsorge und Wertschätzung Deiner selbst? Wie begegnest Du anderen Menschen, wenn Du Dir selbst zugewandt bleibst?

Wir nähern uns diesen Themen und Fragen über Körperwahrnehmung, Bewegung, kreatives Gestalten sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Wir schaffen Ruheinseln, heben Schätze und schnüren Umsorgungs-Pakete... Neugierig geworden? Dann sei dabei!

Es erwartet Dich

- Kreativer Austausch statt Sprachlosigkeit
- Stärkung des Selbstwert statt Abwertung
- Kontakt und Begegnung statt Vereinsamung
- Vernetzung und Verbindung statt alleiniger Verantwortlichkeit
- Innehalten und Pause machen statt ständigem Funktionieren
- Pflege der eigenen Bedürfnisse statt Selbstaufgabe



Kenntnisse in kreativen Methoden sind nicht erforderlich

Netzwerk Kreative Stärkung

Ansprechpartnerin Saskia Parwisi

0175-201083

parwisi@kreativ-stark.de

www.kreativ-stark.de