



## **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  
0175-2010839  
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

0175-2010839

parwisi@kreativ-stark.de

www.kreativ-stark.de



INSTITUT  
FÜR  
SOZIALE  
INNOVATIONEN