

Das Gruppenangebot für traumatisierte Frauen will die individuellen Bewältigungs- und Entwicklungsmöglichkeiten **UNTERSTÜTZEN HELFEN.**



GEMEINSAM versuchen wir Sinnzusammenhänge des eigenen Erlebens zu verstehen ohne zu bewerten.

Dadurch können wir sowohl uns selbst als auch das Leben in seiner Vielfalt und Unterschiedlichkeit leichter annehmen.

VERSTEHEN, WARUM WIR FÜHLEN, WAS WIR FÜHLEN UND WARUM WIR SIND, WIE WIR SIND.



So wie der Wald lautlos wächst, wollen wir den Augenblick **ACHTSAM WAHRNEHMEN** und damit behutsam Veränderungen des Selbstwertes erspüren.

Kleine Schritte in einen **SELBST-BESTIMMTEN ALLTAG** und in ein **SELBSTBESTIMMTES LEBEN** sollen erfahrbar und machbar werden.

Wir üben Selbststabilisierungstechniken und verknüpfen diese mit persönlichen Ressourcen. Dazu braucht es **NEUGIERDE** und den **MUT, VERANTWORTUNG** für das heutige Ich zu übernehmen.



ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Birgit Schmidt-Hahnel

Telefon: 0661 839415

eMail: schmidt-hahnel@skf-fulda.de

Carla Kraus

Telefon: 0661 20698350

eMail: info@systhera-fulda.de