



# Frauen+Treffpunkt

## Anlauf- und Beratungsstelle

### Erlebnispädagogische Aktivitäten

#### **Wo es grün ist, da atmen wir innerlich auf.**

Die positive Wirkung der Natur konnte bereits durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Naturpsychologie nachgewiesen werden. Nach dem heutigen Stand wissen wir, dass „grüne Räume“ uns körperlich, seelisch und kognitiv stärken und gesund halten. Diesen Effekt wollen wir nutzen und Frauen die Möglichkeit geben, die Natur unter Anleitung mit allen Sinnen zu erkunden: durch Gehölzen streifen, den Geräuschen des Waldes lauschen, das Staunen wieder lernen. Dies alles soll unter dem schützenden Dach der Bäume stattfinden, um dadurch eine Geborgenheit und Ruhe zu finden.

Wir wollen Frauen aller Nationen einladen, haltgebende und kraftgebende Begegnungen in der Natur sowie mit Tieren zu machen. Zusätzlich werden wir im Rahmen unterschiedlicher Aktionen miteinander im Austausch kommen. Dabei können unterschiedlichen alltagsnahe Themen wie die Integration von vergangenen und neuen Erlebnissen besprochen sowie die Aktivierung eigener Ressourcen und Kraftquellen initiiert werden. Die Orte, die während des Projektes besucht werden, können weiterhin von Frauen selbstständig aufgesucht werden.

**Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 8 begrenzt**

**Kursleitung:** Tatjana Zhulyeva, Diplom-Sozialpädagogin,  
Pädagogische Betreuung bei komplexen Traumafolgestörungen,  
Entspannungspädagogin/-trainerin, Traumaberatung TRIMB-Methode

Triin Tuisk, Psychologin (B.Sc.)  
Neurofeedback-Therapeutin

**Wann:** Dienstags 9:00 – ca. 15 Uhr

1. Kurs: 6× dienstags, 13.08 – 1.10.2019 (außer 03.09 und 24.09.2019)

**Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei**

Jakobstraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143  
info@frauentreffpunkt-hannover.de • www.frauentreffpunkt-hannover.de