



Frauen+Treffpunkt
Anlauf- und Beratungsstelle

Psychosoziale Beratung für Frauen seit 1985

Erlebnispädagogische Aktivitäten

Wo es grün ist, da atmen wir innerlich auf
- ein kulturübergreifender Kurs für Frauen

Dienstags von 09.00 - ca.15.00 Uhr



Unterstützung & Beratung
von Frauen für Frauen



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 in den Austausch kommen. Dabei können unterschiedliche 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 auch später von Frauen selbstständig aufgesucht werden.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 8 begrenzt.

Wann: Dienstags von 09.00 - ca. 15.00 Uhr
6x dienstags | 13.08. - 01.10.19 (außer 03.09. + 24.09.19)

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

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

Anmeldung erforderlich /Teilnahme kostenfrei*

*Projektfinanzierung durch Fonds
„Miteinander - Gemeinsam für Integration“
der Region Hannover.



Frauen-Treffpunkt e.V. · Jakobistr. 2 · 30163 Hannover · Tel. (0511) 33 21 41
info@frauentreffpunkt-hannover.de · www.frauentreffpunkt-hannover.de
www.facebook.com/frauentreffpunkt.hannover · **NEU: Online-Beratung**