

# "Gemeinsam Kurs aufnehmen"

Ein Gruppenangebot zur Stabilisierung für jugendliche Mädchen\* und Frauen\*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Wildwasser Magdeburg e.V.

**Stress kennt jede\*:** Beruf, Familie, Freund\*innen, ...Organisieren, Planen und dabei sich selbst nicht zu vergessen, ist nicht einfach und kann überfordern. Wenn Alltagsstress und traumatischer Stress (aufgrund von Gewalterfahrungen) zusammenkommen, braucht jede\* einen Ausgleich. In der Gruppe können Sie verschiedene Techniken und Methoden zur Stressbewältigung und Stabilisierung kennen lernen, diese ausprobieren und sich mit anderen Frauen\* austauschen.

**Informationen** - zur Entstehung von (traumatischem) Stress, Erarbeitung von Strategien zur Krisenbewältigung

**Progressive Muskelrelaxation (PMR)** - von körperlicher zu psychischer Entspannung

**Imaginative Verfahren** - Kraftauftanken und Stabilisierung

**Verbesserung des Belastungsausgleiches** - Entdecken angenehmer Aktivitäten

Das Gruppentraining umfasst 7-Stunden + eine kostenfreie Informationsveranstaltung. Die Kosten belaufen sich auf 95€. Weitere Informationen (z.B. zu Startdatum oder Finanzierung) können Sie unserer Webseite [www.wildwasser-magdeburg.de](http://www.wildwasser-magdeburg.de) entnehmen oder Sie kontaktieren uns direkt.

## Informationen und/oder Anmeldung

Wildwasser Magdeburg e.V.

Ritterstraße 1, 39124 Magdeburg

Tel: 0391 - 2515417

[info@wildwasser-magdeburg.de](mailto:info@wildwasser-magdeburg.de)