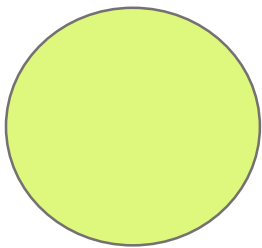




# STABILISIERUNGSGRUPPE für Frauen mit Gewalterfahrungen

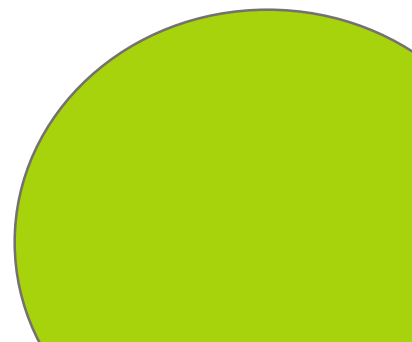
---

Innere Stärke finden und bewahren



Im geschützten Rahmen einer Gruppe von acht Teilnehmerinnen wollen wir uns mit dem Thema der inneren Stärke beschäftigen.

Wir wollen einen achtsamen Blick werfen:  
auf das, was aus dem Gleichgewicht bringen kann  
und auf das, was hilft, im Gleichgewicht zu bleiben und  
Krisen zu bewältigen.



**Wann?**  
Ab Oktober 2024,  
Montags 15:00 - 16:30

**Inhalte:**

- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit
- Imaginationen („Sicherer Ort“, „Tresor“,...)
- Achtsamkeitsübungen
- Kraftquellen und Ressourcen
- Modelle über die Folgen von Gewalt
- Umgang mit Anspannung und schwierigen inneren Zuständen
- Notfallkoffer
- Und vieles mehr

**Rahmen:**  
6 Termine  
Kostenlos  
In unserer Beratungsstelle  
Anonym möglich  
Anmeldung per Mail oder  
telefonisch

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Sarah Steube,  
Natalie Wiemers,  
(Beraterinnen)

**Kontakt:**

Frauenberatung und Fachstelle bei sexueller Gewalt, Frauennotruf Kiel e.V.  
Dänische Straße 3-5  
24103 Kiel

info@frauennotruf-kiel.de  
Tel. (0431) 911 44  
Fax (0431) 919 25

[www.frauennotruf-kiel.de](http://www.frauennotruf-kiel.de)