

Kreativ - und Achtsamkeitsgruppe für geflüchtete Frauen*

Das Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. bietet in Northeim ab März 2019 eine Gruppe zur psychischen Stabilisierung im Alltag durch kreative Betätigung, Achtsamkeit und Gespräche an.



Die Gruppe richtet sich an Frauen*, die Flucht und Verfolgung erfahren mussten, traumatisiert sind, sich aber aktuell nicht in einer akuten psychischen Krise befinden.

Wenn im Alltag vieles belastend oder überfordernd ist, können kreative und achtsame Betätigungen wohltuend sein. Gemeinsam und regelmäßig aktiv zu sein, kann helfen, wieder mehr psychische Stabilität zu finden. Es macht zufrieden, beruhigt, lenkt ab und trainiert die Konzentration.

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anfahrt und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

Bitte Anmeldung unter. f.reimers-ntfn@posteo.de

Termine:

Mittwochs
Von 10.00 – 12.00 Uhr.

Der Gruppenbeginn ist am
12.06.2019

Adresse:

Werk-statt-Schule
Friedrich-Ebert-Wall 1
37154 Northeim

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte bei Interesse eine E-Mail senden an:

Friederike Reimers
f.reimers-ntfn@posteo.de