

Rauhreif e. V.
Hilfe bei sexualisierter Gewalt
Platenstraße 28 · 91522 Ansbach
Büro und Notruf 0981 98848
info@rauhreif-ansbach.de
www.rauhreif-ansbach.de

Gefördert durch:



Regierung von Mittelfranken

Aufblühen

Minikurse
zur Achtsamkeit,
Kreativität
und Stärkung



**Und es kam der Tag,
da das Risiko
in der Knospe zu verharren,
schmerzvoller wurde,
als das Risiko zu blühen.**

(Anais Nin)

Das Leben ist wundervoll. Es beschenkt uns reichlich, aber es schont uns auch nicht. Wir erleben Licht und Schatten und sind immer wieder eingeladen, unser Leben erblühen zu lassen.

Unsere Kurse und offenen Treffen zum Thema „Aufblühen“ bieten einen Ort des Kraftschöpfens, der gegenseitigen Annahme und Wertschätzung.

Neben thematischen Einheiten stehen vor allem gemeinsame Gespräche und der Austausch im Mittelpunkt – eigene Kräfte und Fähigkeiten wiederentdecken und neue Ideen für das eigene Leben entwickeln.

**Aufblühen:
Ich hole mir mein Leben zurück
Ich bin nicht allein.
Ich entdecke mich neu.**

Angeleitet werden die Treffen von qualifizierten Kursleiterinnen sowie einer Mitarbeiterin der Fachberatungsstelle.

Ziele

- ▶ Stärkung der Ressourcen
- ▶ Kreatives ausprobieren
- ▶ Perspektive entwickeln
- ▶ Neues Lernen
- ▶ Verständnis finden

Zielgruppe

Frauen ab 18 Jahren, die von sexualisierter Gewalt in Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter betroffen sind.

„Aufblühen“- Kurse sind keine therapeutischen Kurse zur Aufarbeitung. Die Teilnahme setzt dennoch eine gewisse psychische Stabilität voraus.

Ort und Zeit

In den Räumen von Rauhreif, Platenstraße 28 in Ansbach (über der Medicon-Apotheke).

Die Kurse finden immer dienstags von 18:15 bis 20:00 Uhr statt.

Termine

Die aktuellen Termin finden Sie auf unserer Homepage unter „NEWS“.

Information und Anmeldung

Christine Schwab, Diplom-Sozialpädagogin (FH)

 0981 98848

 beratung@rauhreif-ansbach.de

