



## Frauengruppe

Für interessierte Frauen, die in ihrem Leben von sexueller Gewalt betroffen waren, bietet die **Beratungsstelle Lawine e.V.** eine Frauengruppe an.

In der Gruppe haben Sie die Gelegenheit für einen gemeinsamen Austausch und können lernen, Ihr Wissen über Bewältigungsstrategien im Alltag und in Krisensituationen zu erweitern.

Es werden unter anderem Atem- und leichte Körperübungen, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken angeboten. Verschiedene Übungen helfen dabei, eigene Grenzen - sowohl körperliche als auch seelische - zu erkennen und zu schützen sowie sich der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bewusst zu werden und diese anwenden zu können.

Alle Übungen werden sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen orientieren.

**Termine:** jeden ersten Samstagvormittag eines Monats, 11.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** AWO Eugen-Kaiserstr.17a, 63450 Hanau statt.

**Beginn:** 02.03.2024. Es sind 10 Termine geplant.

**Unkostenbeitrag:** 10.00 Euro pro Termin.

Vor Beginn der Gruppe wird mit jeder einzelnen Interessentin ein Vorgespräch durchgeführt.

Die Gruppe wird geleitet von **Heidy Graves**, Pädagogin und systemische Familientherapeutin, mit Zusatzqualifikationen zu Trauma und Posttraumatischen Belastungsstörungen. Sie hat langjährige Erfahrung in der Familien-, Kinder- und Jugendlichenarbeit, mit Schwerpunkt auf Frauen- und Mädchenarbeit.

Wenn sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte auf der E-Mailadresse: [Heidygraves11@gmail.com](mailto:Heidygraves11@gmail.com) , bitte die Telefonnummer mitangeben.