

Meine Kraftinsel

Gruppenangebot für Frauen

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die sexualisierte Gewalt in ihrer Kindheit erlebt haben. Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und durch fachliche Anleitung ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen, wieder zu entdecken oder neue Impulse mitzunehmen. Es wird Anregungen für Stabilisierungsübungen geben, die in der Gruppe oder zu Hause ausprobiert werden können.

Im Fokus dieser Gruppe steht die Selbstwirksamkeit und Stärkung der Frauen; es wird nicht über die zurückliegende Gewalt gesprochen.

Termine:	20.11. – 18.12.2026	
	5x freitags 10:00-11:30 Uhr	
Ort:	Frauenberatungsstelle Alraune	
Kosten:	35,00€	ermäßigt:15,00€
Referentin:	Solveig Kloß	