


WILDWASSER SPEZIAL 2018

für Frauen mit
Gewalterfahrung



WILDWASSER Chemnitz,
Erzgebirge und Umland e.V.
AG gegen sexualisierte Gewalt

Beratungs- und Informationsstelle
WILDWASSER Chemnitz, Erzgebirge und Umland e. V.
Uferstraße 46 · 09126 Chemnitz · Tel: 0371 35 05 34 · Fax: 0371 35 05 36
www.wildwasser-chemnitz.de · beratungsstelle@wildwasser-chemnitz.de

Sie erreichen uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, mit der Straßenbahnlinie 5,
Richtung Gablenz, Haltestelle Tschaikowsky-Straße



Von Zeit zu Zeit innehalten und die Last absetzen,
schwerelos werden, sich selber leicht nehmen,
dass die Seele fliegen kann, aufsteigen
aus dem Nebel der Gewohnheiten,
sich erheben über die Wolken des Alltags,
einen Ort der Stille und Klarheit finden...

Jochen Mariss

In unsere Beratungsstelle kommen viele Frauen, die in ihrer Kindheit, Jugend oder als Erwachsene sexuellen Missbrauch, Vergewaltigungen, Belästigungen und andere Formen von Gewalt erlebt haben. All das hinterlässt seelische Wunden, mit denen sich Betroffene viele Jahre auseinandersetzen müssen. Diese ein Stück heilen zu lassen, in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren, aufzustehen und weiterzugehen, Lebensfreude einzuladen, ist oft ein langer, verschlungener Weg.

Frauen darin zu begleiten, sehen wir als unsere Aufgabe.

In diesem Jahr wollen wir betroffenen Frauen Wege vorstellen, die neben Beratung und Selbsthilfe-Gruppen möglich sind, um sich dem ICH liebevoll zuzuwenden.

Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

1) Informationsabend** zum FONDS SEXUELLER MISSBRAUCH

22.03.2018 von 18.00 – 20.00 Uhr
Clara Zimmermann & Jacky Paul
Mitarbeiterinnen WILDWASSER e.V.

2) Vorstellung von WenDo*- Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

28.06.2018 von 18.00 – 20.30 Uhr
Clara Zimmermann und Sandra Ludwig
Mitarbeiterinnen WILDWASSER e.V.
WenDo ist für Frauen, die ihre persönlichen Möglichkeiten der Selbstbehauptung vergrößern wollen und damit Handlungsspielräume erweitern.



3) Vorstellung der Musiktherapie*

28.09.2018 von 18.00 – 20.30 Uhr
Stefanie Börnert
Musiktherapeutin in eigener Praxis
Musiktherapie ist eine eigenständige Heilmethode. Sie findet als Form der Psychotherapie Anwendung zur Behandlung psychischer Probleme und Erkrankungen (z.B. Ängste, PTBS, DIS etc.), bei psychosomatischen Beschwerden, in Lebenskrisen und dient der Selbsterfahrung.

4) Vorstellung von Hatha-Yoga*

22.11.2018 von 18.00 – 20.30 Uhr
Steffi Hübl / Yogalehrerin/Yogatherapeutin
Hatha-Yoga ist geeignet für Frauen, die sich auf schonende und gesundheitsfördernde Weise bewegen und entspannen möchten, aber auch für diejenigen, die erkannt haben, dass sie etwas in ihrem Leben verändern müssen und dies aktiv angehen wollen. Yoga gibt Kraft und Lebensfreude.



Alle Veranstaltungen (incl. Getränken) sind kostenfrei, wir bitten jedoch um eine kleine Spende, um die Unkosten zu decken. Wir bitten um Anmeldung (auch anonym möglich), um besser planen zu können.
** die Veranstaltung ist für Betroffene und unterstützende/s Angehörige/Partner*innen/ Fachpersonal
* die Veranstaltung ist ausschließlich für betroffene Frauen