



kostenfreie

GRUPPEN- ANGEBOTE

2026

für Frauen ab 18 Jahren, die von
sexualisierter Gewalt in Kindheit und
Jugend betroffen sind

1 KÖRPERORIENTIERTES THERAPEUTISCHES GRUPPENANGEBOT



Das Angebot wird durchgeführt von Karin Verena Stein, Traumatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Heilbronn mit Zusatzqualifikationen: Somatic Experiencing Practitioner (SEP), zertifizierte Eutoniepädagogin und -therapeutin G.A., zertifizierte Tanz- und Ausdruckstherapeutin, zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin AFA®

Dieses Gruppenangebot hat zum Ziel, einen sicheren Rahmen zu bieten, in dem die Teilnehmerinnen:

- ihre Körperwahrnehmung behutsam entwickeln
- eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Spannungszustände reduzieren
- Selbstregulation und Selbstwirksamkeit stärken
- nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten erweitern



- einen sicheren Umgang mit eigenen Grenzen und Bedürfnissen erlernen können.

Das Angebot findet in einer geschützten Gruppe von **maximal 6 Teilnehmerinnen** statt und ist nicht traumakonfrontativ.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein traumasensibles Aufnahmegespräch,

das der Klärung Ihres Bedarfs und Ihrer Sicherheit in der Gruppe dient.



Quartierszentrum
Hoover-Siedlung
(im Obergeschoss)
Herbert-Hoover-Str. 8
74074 Heilbronn



Donnerstags, 16:00–18:00 Uhr
11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2026



Anmeldung kostenlos unter
info@pfiffigunde-hn.de



INFOS ZUR ANMELDUNG

Zur Vereinbarung des Vorgesprächs geben wir Ihre Kontaktdaten an Frau Stein weiter. Diese wird sich nach der Anmeldung mit Ihnen in Verbindung setzen. Bitte geben Sie in Ihrer Anmeldung an, über welchen Weg (Telefon, Email) Sie kontaktiert werden möchten. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit der Weitergabe der Kontaktdaten zum Zweck der Terminvereinbarung für das Vorgespräch einverstanden.

Alle Gruppenangebote sind kostenlos und richten sich an erwachsene Frauen (ab 18 Jahren), die von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend betroffen sind.

Weitere Angebote folgen! (siehe nächste Seite)

2 SELBSTWIRKSAMKEIT & KÖRPERWAHRNEHMUNG

Das Angebot wird durchgeführt von Patrick Hill, staatl. anerkannter Jugend- und Heimerzieher, Systemischer Berater (DGSF) und 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Selbstverteidigung.

Methodische Grundlage sind Elemente der philippinischen Kampfkunst Armadong Kali, die in ressourcenorientierter und nicht-konfrontativer Weise eingesetzt werden.

Schwerpunkte: klar strukturierte Bewegungsabfolgen, rhythmische Partnerübungen, Arbeit an Standfestigkeit und Raumorientierung, bewusste Wahrnehmung von Grenzen und Distanz und Aktivierung durch kontrollierte, wiederholbare Bewegungsmuster. Die Umsetzung erfolgt traumasensibel und transparent. Jede Teilnehmerin bestimmt Intensität und Beteiligung selbst.



Übergeordnete Ziele:

- Förderung von Selbstwirksamkeit
- Stärkung von Stabilität & Präsenz
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Wiedererleben von Aktivität & Lebensfreude



Konkrete Projektziele:

- die Teilnehmerinnen erleben ihren Körper als kraftvoll und handlungsfähig
- Erweiterung individueller Handlungsspielräume
- Erhöhung der subjektiven Sicherheit im Kontakt mit anderen
- Entwicklung von Abgrenzungsfähigkeit im geschützten Übungsrahmen

Die Gruppengröße beträgt **maximal 6 Teilnehmerinnen**. Es besteht die Möglichkeit, vor der Anmeldung an einem online Infotreffen teilzunehmen.



Quartierszentrum Hoover-Siedlung
(im Erdgeschoss)
Herbert-Hoover-Str. 8
74074 Heilbronn



Donnerstags, 18:30–20:30 Uhr
11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2026



Anmeldung kostenlos unter
info@pffiffigunde-hn.de



3 KUNSTTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

Gruppenleitung: Yasemin Deniz

Methode: kunsttherapeutische Zugänge zum persönlichen Erleben und der eigenen Gefühlswelt.



TERMINE WERDEN NOCH BEKANTT GEGEBEN!





**Fachberatungsstelle
Pfiffigunde Heilbronn e.V.**

Kaiserstraße 24, 74072 Heilbronn

Telefon: 07131/166178

info@pfiffigunde-hn.de



www.pfiffigunde-hn.de