**Gesprächssessions Amit Angela Wagner**

**Titel: Corona gut bewältigen. Gruppengesprächssessions unter Frauen.**

Liebe Frauen,

wir haben ein tolles Angebot extra für euch, das euch dabei unterstützen soll, gut durch die aktuellen schwierigen Zeiten zu kommen.

Wir bieten euch eine **virtuelle Gesprächsrunde** an, die von der **Psychotherapeutin Angela Wagner** angeleitet wird. Sie beginnt am **Montag, den 8. Februar um 19 Uhr** und findet einmal die Woche acht Wochen lang stat. Jede Session dauert eine Stunde. Es wird maximal 12 Teilnehmerinnen geben, die sich jede Woche zum selben Termin treffen. Die Teilnahme ist verbindlich und kostenpflichtig, ihr müsst euch dazu bei uns bis spätestens **Donnerstag, den 4. Februar**, anmelden.

**Thema:** „Was macht Corona mit meinem Leben und welche Themen möchte ich mit anderen Frauen besprechen" - Ein virtuelles regelmäßiges Gruppengesprächsangebot angeleitet von der erfahrenen Psychotherapeutin Angela Wagner

**Termin:** Acht Wochen lang jeden Montag beginnend ab dem 8.Februar 2021 von 19.00-20 Uhr

**Rahmen:**

Der Gesprächskreis startet am 8. Februar um 19:00 und findet jede Woche um dieselbe Uhrzeit statt. Die Dauer beträgt 1Stunde pro Session.

Der Gesprächskreis soll offen und verbindlich sein, so dass es auch möglich ist, dass Nachrückerinnen dazukommen oder dass man wieder aussteigt, dass die Gruppe aber aus festen Teilnehmerinnen besteht. Für jede Session wird eingeladen und für jede Session müssen die Teilnehmerinnen sich extra anmelden, um den nächsten Zoom-Zugangslink zu erhalten.

Die pauschalen Teilnahmekosten betragen 25,- und müssen vorab an den BiBeZ e.V. überwiesen werden.

**Inhalt:**

Mit diesem regelmäßigen und therapeutisch angeleiteten Angebot wollen wir ein wenig Sicherheit und **psychische Stabilität** in schwierigen Zeiten vermitteln und die gemeinschaftliche Hilfe und besonders **soziale Nähe** ermöglichen. Der Gesprächskreis soll den Austausch und die gegenseitige Beratung unter Frauen in angenehmer und vertraulicher Atmosphäre fördern.

Die **Psychotherapeutin und** Supervisorin Angela Wagner, die das BiBeZ schon lange Zeit begleitet, wird den Gesprächskreis moderieren und leiten und bietet zu den verschieden Themen Hintergrundinformationen an.

**Themen:**

Themen werden unter anderem sein:

* Umgang mit Angst, Aggression, Kontrollverlust und Unsicherheit
* Umgang mit Einsamkeit und Gefühlen von Isolation
* Lebensfreude und Humor in schwierigen Zeiten
* Akzeptanz und politisches Handeln
* Theoretischer Hintergrund zu bio-psychosozialem Modell der WHO, Ressourcenarbeit, Resilienz, Affektregulation, Salutogenese
* Kleingruppenarbeit und praktische Entspannungsübungen und Kurzmeditationen

**Kosten:** pauschal 25,- für alle acht Sessions

**Überweisung:** Bitte überweist nach eurer Anmeldung den Betrag von 25,- auf folgendes Konto:

Empfänger: BiBeZ e.V.

Bank: Sparkasse Heidelberg

IBAN: DE34 6725 0020 0000 0419 80

Verwendungszweck: Gesprächssessions A. Wagner

**Anmeldung:** Bitte meldet euch für alle Sessions bis spätestens **Donnerstag, den 4. Februar**, bei **Nicoletta Rapetti, Mail:** **nicoletta.rapetti@bibez.de****,** oder per **Telefon** unter: **06221 .** 600908 an.

Nach eurer verbindlichen Anmeldung zu den Gesprächssessions erhaltet ihr den Zugangslink zur ersten Session. Wir werden die Plattform Zoom benutzen. Für jede Session müsst ihr euch extra per Mail Anmelden, um den nächsten Zugangscode zu erhalten. Wenn ihr ein oder zweimal ausfallen solltet ist das kein Problem, aber ihr solltet uns bescheid geben. Die Kosten verringern sich dadurch nicht, da einmalig für alle Sessions abgerechnet wird . Wir wollen die Gruppe damit möglichst stabil und vertraulich halten.

**Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!**

Euer BiBeZ-Team