

Kreatives Arbeiten mit Holz

Für gewaltbetroffene Frauen* (sexualisierte Gewalt)

Der Schwerpunkt dieses Gruppenangebotes wird auf der Stabilisierung liegen. Wir bieten eine Einführung in die Holzbildhauerei und Holzassemblage (das Zusammenfügen von hölzernen Fundstücken). Holz ist ein wundervolles Material: Faserverlauf, Wuchsform, Farbe und Geruch sprechen alle Sinne an und inspirieren den Prozess der eigenen Formfindung. Einfache Grundübungen erleichtern die fachgerechte Handhabung des Werkzeugs und bieten den Einstieg ins dreidimensionale Arbeiten. Holzfundstücke (z.B. Treibholz vom Rheinufer) können zu Skulpturen zusammengefügt und anschließend bemalt werden. Holz, Werkzeug und Farbe werden gestellt, Fundstücke bitte selbst mitbringen. Die Arbeit mit diesem Naturmaterial wirkt beruhigend und ausgleichend, die nötige Konzentration erleichtert eine Zentrierung auf das Hier und Jetzt.

Kursleiterin: Cornelia Budde (Holzbildhauerin, Lehrerin für Body-Mind Centering und SE-Practitionerin sowie Heilpraktikerin Psychotherapie u.a.)

- ✓ **Start: Montag, 29. September 2025**
- ✓ **Dauer: 17-19.30 Uhr**
- ✓ **8 Einheiten**
(29.9./ 6.10./ 27.10./ 10.11./ 17.11./ 1.12./ 15.12. / 5.1.2026)
- ✓ **Kosten: 80€** (Ermäßigung bis 50% möglich) für 8 Termine
- ✓ **Ort: Köln-Sülz**
- ✓ **Gruppengröße: max. 6 TN**
- ✓ **Organisiert und begleitet vom Notruf Köln e.V.**



Wichtig:

- Dieses Gruppenangebot ersetzt keine psychotherapeutische Einzeltherapie
- Es bedarf keiner künstlerischen Vorerfahrungen oder spezifischer Begabungen
- Die Teilnehmenden sollten sich stark genug fühlen, um sich auch auf die Dynamik einer Gruppe einlassen zu können

**Kostenloser und unverbindlicher Info-Termin am
Montag, 15. September 2025 um 17 Uhr**
(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich)

Anmeldung zum Infotermin und weitere Informationen:

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V., Tel.: 0221-562035, mailbox@notruf-koeln.de

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 3705 0198 0003 2429 55, Betreff: Kreativkurs Holz