

Kreatives Arbeiten mit Holz

Für gewaltbetroffene Frauen/FLINTA* (sexualisierte Gewalt)

Holz ist ein wundervolles Material: Faserverlauf Wuchsform, Farbe und Geruch sprechen alle Sinne an und inspirieren den Prozess der eigenen Formfindung. Wir bieten eine Einführung in die Grundlagen der Holzbildhauerei und Holzassemblage. Einfache Grundübungen erleichtern den fachgerechten Umgang mit dem Werkzeug und erleichtern den Weg ins dreidimensionale Arbeiten. Holzfundstücke (z.B. vom Rheinufer) können zu Skulpturen zusammengefügt und anschließend bemalt werden.

Der Fokus dieses Angebotes liegt auf der Stabilisierung:

Die Arbeit mit dem Naturmaterial Holz wirkt beruhigend und ausgleichend. Die nötige Konzentration bringt uns immer wieder zurück ins Hier und jetzt.

Holz, Werkzeug und Farbe werden gestellt. Fundstücke bitte selbst mitbringen.

Kursleiterin: Cornelia Budde (Holzbildhauerin, Kunst,- und Tanztherapeutin, Lehrerin für Body-Mind Centering, Somatic Experiencing Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie)



- ✓ **Start: Montag, 28. September 2026**
- ✓ **Dauer: 17.30-20 Uhr**
- ✓ **8 Einheiten**
(28.9./ 5.10./ 12.10./ 9.11./ 23.11./ 7.12./ 14.12. / 11.1.2027)
- ✓ **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, 21. September 2026 um 17.30 Uhr**

(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich)

Anmeldung zum Infotermin und weitere Informationen:

Frauen gegen Gewalt – Notruf Köln e.V., Tel.: 0221-562035, mailbox@notruf-koeln.de

Bankverbindung: Frauen gegen Gewalt,

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