



Stiftung Wings of Hope Deutschland, Bergmannstr. 46, 80339 München

an Frauen, die aus ihrer Heimat fliehen mussten...  
an Kinder, die mit ihren Eltern geflohen sind...  
und jetzt in Deutschland leben

Januar 2024

**Herzliche Einladung für Frauen und ihre Kinder zum**  
**Durchatmen und die innere Balance stärken**

- ... für sechs Tage in den Bergen in Ruhpolding, 23. - 28. März 2023
- ... für Frauen, die aus ihrer Heimat fliehen mussten
- ... und ihre Kinder im Alter von 6-11 Jahren
- ... für Frauen jeder Nationalität und Religion
- ... für alle, die sich in Deutsch verständigen können
- ... für alle, die mehr über sich und den Umgang mit belastenden Lebensereignissen lernen wollen
- ... für alle, die kostenlos an diesen Stabilisierungs- und Ressourcentagen teilnehmen wollen

**„Durchatmen und die innere Balance stärken“  
Stabilisierungs- und Ressourcentage für geflüchtete Kinder und ihre Mütter**

Liebe Frauen mit Fluchterfahrung,  
liebe Unterstützer\*innen und Begleiter\*innen in der Arbeit mit Geflüchteten

Wir, die Stiftung Wings of Hope, möchten Frauen und ihre Kinder unterstützen, Belastungen, die durch traumatisierende Erlebnisse, die vielleicht auf der Flucht und/oder im Heimatland entstanden sind, zu lindern. Wir möchten ihnen helfen, ihr inneres Gleichgewicht zu verbessern und weniger aufgeregt, weniger traurig oder erstarrt zu sein. Wir möchten, dass sie mehr Lebensfreude und Sicherheit spüren, in liebevoller Verbindung mit ihren Kindern.

Deshalb bieten wir 12 geflüchteten Frauen gemeinsam mit ihren Kindern an, sich auf dem Labenbachhof in Ruhpolding (unserem Tagungshaus) sechs Tage lang zu stärken, sich zu erholen und gemeinsam Neues zu entdecken.

Das Angebot ist für die Frauen und ihre Kinder kostenlos.  
Die Stabilisierungstage finden statt  
von **Samstag, 23. bis Donnerstag, 28. März 2024 (Osterferien)**

Stiftung Wings of Hope  
Projektbüro  
Bergmannstraße 46  
80339 München

Telefon 089 /50 80 88 51  
Fax 089 /50 80 88 55  
www.wings-of-hope.de  
info@wings-of-hope.de

Spendenkonto 666 561 660  
HypoVereinsbank AG  
BLZ 700 202 70  
IBAN DE58 700 202 700 666 561 660  
BIC HYVEDEMMXXX

Spendenkonto 3403637  
Evangelische Kreditgenossenschaft eG  
BLZ 520 604 10  
IBAN DE27 520 604 100 003 403 637  
BIC GENODEF1EK1



Gemeinsam entdecken wir in diesen sechs Tagen die Umgebung und unternehmen Ausflüge in die Berge. Sie haben Zeit, um sich auszuruhen und Kraft zu tanken und andere Frauen, die auch nach Deutschland geflüchtet sind kennenzulernen. Wir wollen gemeinsam erleben, was uns guttut und uns verwöhnen lassen.

Wir sprechen darüber, wie Sie für sich und ihre Kinder gute sichere Orte schaffen können und was im Alltag helfen kann, wenn negative Gefühle oder alte Bilder im Kopf immer wieder auftauchen und belasten.



Für die Kinder gibt es ein extra Kinder-Programm mit viel Bewegung, spannenden Abenteuern in der Natur und kreativen Angebote. Gemeinsam entdecken wir die Umgebung und verbringen sehr viel Zeit draußen, im Wald oder im Spiel. Gemeinsam entdecken wir, was die Kinder gut können und auch was hilft, wenn es stressig wird.



Damit Sie sich wohlfühlen steht z.B. folgendes auf dem Programm:

- Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre in einem sicheren Rahmen und achtsames Erleben von Gemeinschaft
- Möglichkeiten, gemeinschaftliche positive Lebenserfahrungen zu machen wie z.B. gemeinsame Ausflüge und Aktionen
- Traumasensible Gesprächsgruppen für Frauen zu Themen wie:
  - Austausch über Erfahrungen
  - Beschäftigung mit den Folgen von erlebten Belastungen
  - Bindungsorientierte, feinfühligere Erziehung von Kindern
- Arbeit mit dem Körper und Bewegungseinheiten – auch in der Natur



- Kreative Angebote, wie Kunst und Musik/Tanz
- Übungen zur Stressregulation
- Ressourcenübungen
- Imaginationsübungen
- Psychoedukative, spielerische, traumasensible und erlebnispädagogische Aktivitäten
- und vieles mehr...

#### Teilnahmevoraussetzungen / Wer kann teilnehmen?

- 12 Frauen, die Fluchterfahrungen gemacht haben
- ihre Kinder im Alter zwischen 6 und 11 Jahren
- Frauen und Kinder, die sich selbständig auf Deutsch verständigen können; wir werden ohne Sprachmittler arbeiten. Unsere Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass die Sprachkenntnisse mindestens auf dem B1 Sprachniveau sein sollten.
- Frauen und Kinder mit aktuellem Wohnsitz in Bayern

Die Nationalität oder Glaubenszugehörigkeit spielen keine Rolle, wir freuen uns auf kulturelle Vielfalt.

Die Teilnehmer:innen sollten eine Basisstabilität und -selbstständigkeit mitbringen und dürfen nicht suizidgefährdet sein.

Wir möchten deutlich darauf hinweisen, dass diese Stabilisierungstage **kein** Klinikaufenthalt, keine Therapiemaßnahme oder pädagogische Intensivmaßnahme sind.

#### Wie werden die Teilnahmeplätze vergeben?

Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt unter Berücksichtigung o.g. Teilnahmevoraussetzungen. Falls die Anzahl angemeldeter Personen die o.g. Teilnehmeranzahl überschreitet, behalten wir uns vor eine Warteliste einzurichten. Wir bitten daher auch um Verständnis, falls aus den o.g. Gründen ggf. nicht allen angemeldeten Frauen und Kindern eine Teilnahmemöglichkeit angeboten werden kann.

#### Wie ist der Ablauf des Angebots?

- Frauen werden im Januar angeschrieben und melden sich bis zum **16. Februar 2024** an (Anmeldebogen)
- Im März finden Vortreffen der TN in kleineren Gruppen vor Ort statt (Region Nürnberg & München)
- 23. - 28. März 2024: Stabilisierung –und Ressourcentage
- Ab Mai finden Nachsorgetreffen der TN in kleineren Gruppen vor Ort/online statt

#### Wo finden die Stabilisierungstage statt?

Auf dem schönen Labenbachhof, dem Freizeit, Tagungs- und Seminarhaus der Stiftung Wings of Hope. Der Hof in Ruhpolding liegt in wunderbar erquickender Bergwelt und bietet eine breite Palette ressourcenorientierter Möglichkeiten. Der Hof bietet schöne und zahlreiche Räume, sodass es viele Möglichkeiten zur Begegnung, zum Rückzug, Spielen und Auftanken gibt. Weitere Informationen unter: [www.labenbachhof.de](http://www.labenbachhof.de)

Die Fahrtkosten für die An- und Abreise mit dem Zug nach/von Ruhpolding übernimmt die Stiftung Wings of Hope.



### Wer ist im Projektteam dabei?

Das Team besteht aus einem multidisziplinären Team mit insgesamt sechs Fachkräften, mit langjähriger traumatherapeutischer- und pädagogischer Erfahrung. Geleitet wird das Programm von Lucija Lukic Holjan, Psychologin und Mitarbeiterin der Stiftung Wings of Hope. Das ganze Team freut sich auf die bereichernde, intensive und lebendige Begegnung der Gruppe.

### Was muss ich tun, um dabei sein zu können?

Wenn Sie sich für das Programm interessieren und dabei sein möchten oder Sie Frauen kennen, zu denen dieses Angebot passen könnte, dann wenden Sie sich bitte an:

Lucija Lukić Holjan, Stiftung Wings of Hope  
E-Mail: [lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de](mailto:lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de)  
Tel: 08663-419 99 44 oder 0172-19 00 555  
Froschsee 7 / Labenbachhof, 83324 Ruhpolding

am besten gleich mit dem ausgefüllten Anmeldebogen (siehe Anhang) bis spätestens 16. Februar 2024

### Wer ist und was macht die Stiftung Wings of Hope?

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten.

Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch

- Traumaweiterbildungen im In- und Ausland für Menschen in helfenden Berufen
- Friedens- und Dialogarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Traumaberatung und therapeutische Angebote
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Gewalt und ihre gesellschaftlichen Folgen

Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit Sitz in München, Nürnberg und Ruhpolding. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien und Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel sowie in Brasilien und Zentralamerika. Weitere Informationen unter: [www.wings-of-hope.de](http://www.wings-of-hope.de)

Mit herzlichen Grüßen

Lucija Lukić Holjan

Stiftung Wings of Hope Deutschland

Anlage: Anmeldebogen

Die Stabilisierungs- und Ressourcentage im Frühjahr 2024 werden durch Spenden sowie durch Zuwendungen folgender Geldgeber ermöglicht: [Europäische Union \(Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds\)](#), [UNO Flüchtlingshilfe e.V.](#) und [Labenbachhof gGmbH](#)



**Funded by  
the European Union**



**UNO Flüchtlingshilfe**  
Deutschland für den UNHCR



**Labenbachhof**  
Friede · Vertrauen · Versöhnung

Stiftung Wings of Hope  
Projektbüro  
Bergmannstraße 46  
80339 München

Telefon 089 /50 80 88 51  
Fax 089 /50 80 88 55  
[www.wings-of-hope.de](http://www.wings-of-hope.de)  
[info@wings-of-hope.de](mailto:info@wings-of-hope.de)

Spendenkonto 666 561 660  
HypoVereinsbank AG  
BLZ 700 202 70  
IBAN DE58 700 202 700 666 561 660  
BIC HYVEDEMMXXX

Spendenkonto 3403637  
Evangelische Kreditgenossenschaft eG  
BLZ 520 604 10  
IBAN DE27 520 604 100 003 403 637  
BIC GENODEF1EK1