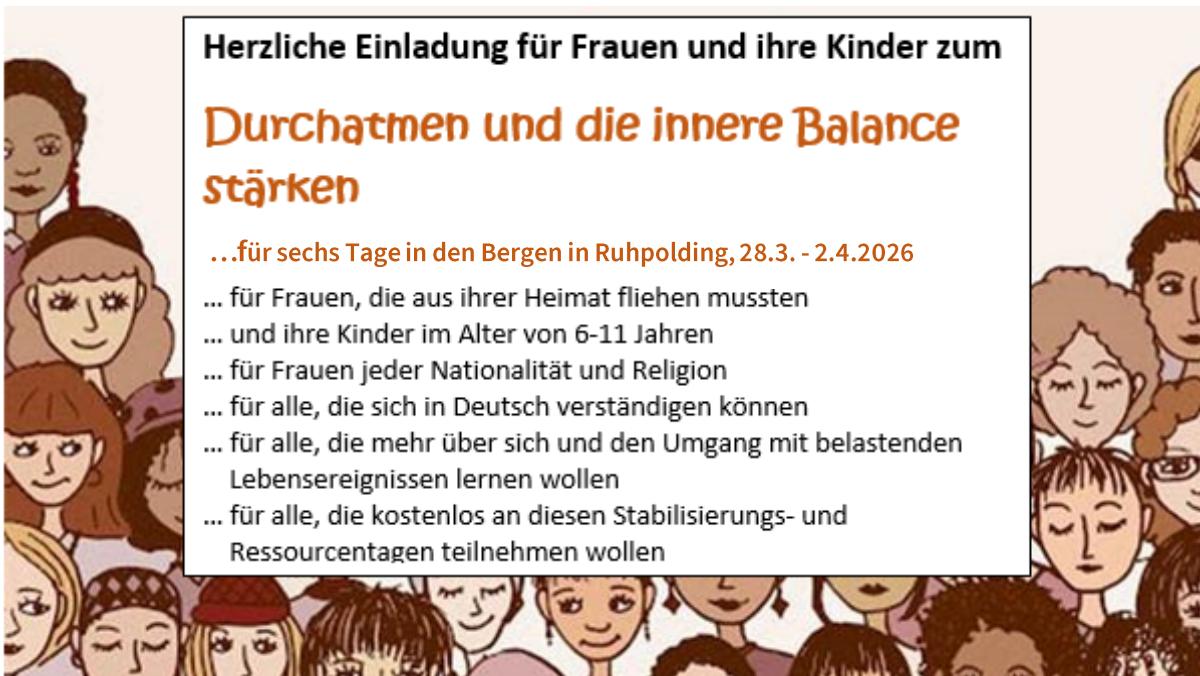


Stiftung Wings of Hope Deutschland, Bergmannstr. 46, 80339 München

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

Januar 2026



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

...für sechs Tage in den Bergen in Ruhpolding, 28.3. - 2.4.2026

- ... 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 Mitarbeitende in der Betreuung von Geflüchteten

die Stiftung Wings of Hope möchte Frauen und ihre Kinder dabei unterstützen mit Belastungen, die vielleicht auf der Flucht und/oder im Heimatland entstanden sind, besser umgehen zu können. Wir möchten ihnen helfen, ihr inneres Gleichgewicht zu verbessern und weniger aufgereggt, weniger traurig oder erstarrt zu sein. Wir möchten, dass sie mehr Lebensfreude und Sicherheit spüren und stark im Leben stehen.

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

Das Angebot ist für die Frauen und ihre Kinder **kostenlos**.  
Die Stabilisierungstage finden statt  
von **Samstag, 28. März bis Donnerstag, 2. April 2026 (Osterferien)**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration



Die Frauen haben in diesen sechs Tagen Zeit, sich auszuruhen, Kraft zu tanken und zu erleben, was ihnen guttut. Sie lernen andere Frauen, die auch nach Deutschland geflüchtet sind, kennen. Gemeinsam nehmen sie an Gruppengesprächen und Workshops teil, entdecken die Umgebung und unternehmen auch Ausflüge in die Berge.

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



Für die Kinder gibt es ein extra Programm mit unterschiedlichen thematischen Workshops, viel Bewegung, spannenden Abenteuern in der Natur und kreativen Angeboten. Sie verbringen sehr viel Zeit draußen, im Wald oder im Spiel. Gemeinsam entdecken wir, was die Kinder gut können, und 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
- Stabilisierende und Traumasensible Gesprächsgruppen für Frauen, z.B. zu folgenden Themen:
  - Austausch über Erfahrungen
  - Beschäftigung mit den Folgen von erlebten Belastungen
  - Bindungsorientierte, feinfühlige Erziehung von Kindern



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration



- Bewegungs- und kreative Angebote
- Übungen zur Stärkung und Stressregulation
- Übungen mit positiven inneren Vorstellungen
- 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 selbstständig auf Deutsch verständigen können; wir werden ohne Sprachmittler arbeiten.** Unsere Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass die Sprachkenntnisse idealerweise auf dem A2, bzw. 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 darstellen.

### 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 o.g. Gründen ggf. nicht allen angemeldeten Frauen und Kindern eine Teilnahmemöglichkeit angeboten werden kann.

### Wie ist der Ablauf des Angebots?

- Mitarbeitende in der Betreuung von Geflüchteten und Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund werden im Januar angeschrieben und melden sich bis zum 20. Februar 2026 an (Anmeldebogen)
- Im März finden Kennenlern- und Vorbereitungstreffen in kleineren Gruppen vor Ort statt (Nürnberg & München)
- 28.3. – 2.4. 2026: Stabilisierungs –und Ressourcentage
- Nachsorge: nach Beendigung der Maßnahme können die Frauen an regionalen Stabilisierungsgruppen teilnehmen

### Wo finden die Stabilisierungstage statt?

Auf dem Labenbachhof in Ruhpolding. Dieses Freizeit-, Tagungs- und Seminarhaus der Stiftung Wings of Hope liegt in wunderbar erquickender Bergwelt und bietet eine breite Palette ressourcenorientierter Möglichkeiten. Das Haus 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.



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration



## 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 Lukić 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 20. Februar 2026**

## 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

- Traumawiederbildungen 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 Ressourcenstage im Frühjahr 2026 werden aus Mitteln der Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union und des Bayerischen Staatsministeriums des Inneren, für Sport und Integration gefördert.



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innen, für Sport und Integration

