

Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe

Zielgruppe: LeiterInnen und engagierte TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

Gemeinsam wird geübt, belastende Themen loszulassen, positive Gedanken zu formulieren und sich zu entspannen.

In der Selbsthilfegruppe finden oft belastende und schwerwiegende Themen ihren berechtigten Raum. Wichtig ist aber für genügend positiven Ausgleich zu sorgen.

Inhalte:

- Gemeinsam wollen wir üben, belastende Themen gut loszulassen.
- Wir formulieren positive Gedanken und lassen sie auf uns wirken.
- Übungen zur Entspannung und Auflockerung runden das Seminar ab.

Vortragende:	Ute Köller und Astrid Maier, Selbsthilfezentrum München
Termin:	Mittwoch, 17. November 2021, 17–19.30 Uhr
Kursort:	Zoom
Kostenbeitrag:	kostenfrei

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder Telefon bei der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien an.

Telefon: 01 4000-76944

E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

Website: www.wig.or.at