



Stabilisierungsgruppe

NEUER START

Krisen bewältigenden

Stabilität erhalten

Veränderungen ermöglichen

In dieser Gruppe stellen wir Strategien und Fertigkeiten zum besseren Umgang mit Krisen und Schwierigkeiten vor, die jeder erlernen kann.

Es geht in „kleinen Schritten um das Erlernen von Achtsamkeit für sich selbst und das Leben, um Möglichkeiten der inneren Stabilisierung, die Übernahme von Eigenverantwortung und die Verbesserung von Lebensqualität.“

Beginn 21.06.2018

Dauer: ca. 1 Jahr

Donnerstags, 13:00-14:30 Uhr

Gruppengröße: 10 Teilnehmer

Anmeldung über Treffmitarbeiter oder Bezugsbetreuer. Es wird eine Warteliste geben, der Einstieg ist in den ersten Modulen noch möglich.

