INNERE HÜRDEN ERKENNEN UND NEUES WAGEN

Ein Weg zur Selbsthilfe

Wie wäre es, mutig und selbstbewusst das Leben wieder mehr zu gestalten, Potenzial (wieder) zu entdecken, Neues auszuprobieren?

Beim Bestreiten neuer Wege spielen oft Befürchtungen eine Rolle. In diesem Selbsterfahrungs-Workshop sind Sie eingeladen, einen Perspektivwechsel einzunehmen und sich von begrenzenden Verhaltensmustern zu lösen.

Wie lebe ich ein selbstbestimmtes Leben? Was fehlt mir?

In kleinen Schritten eröffnen sich in diesem Workshop Wege aus einschränkenden Mustern heraus in neue Handlungsperspektiven. Mit körperbezogenen und kreativen Methoden werden Sie auf einer inneren Reise begleitet.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Inhalte

• Kurzvortrag zum Thema Potentialentwicklung /Vermeidung
• Wo sitzt die Angst? Was will sie mir sagen?
• Körperreise, Meditation, kreativer Ausdruck
• Selbstbestimmung / Verbundenheit – meine Grundbedürfnisse
• Wo habe ich Veränderungswünsche?
• Trau dich: ein Ausflug ins Gelingen
• Konkrete Handlungsschritte für den Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Körperübungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch

Hinweise

Der Workshop beinhaltet körperliche Übungen. Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen. Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird

gebeten.

Dozent*in:

Sylke Kutschale
(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:
Kostenlos
Seminar-Nr:
SHA 25-09-04
Anmeldung bis:
25.08.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
04.09.2025 11:00 - 15:30 Uhr	Initiative Görlitz gGmbH Querstraße 10 02826 Görlitz	anmelden

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen