

Selbstfürsorge – Was ist das?



HILFSWERK

Gruppenleitung:

Barbara Ladenhauf, BA &
Mag.^a Astrid Prassl

Ziel ist es, einen Ressourcenkoffer voller Schätze zu gestalten, auf den Sie in schwierigen Zeiten immer wieder zurückgreifen können.



PSD
PSYCHOSOZIALE DIENSTE

A hand-drawn illustration of a person from the waist down, wearing a red coat and red boots. They are holding a large, white, rectangular suitcase with brown straps and corners. The suitcase is labeled with the text 'MEIN RESSOURCEN KOFFER' in a hand-drawn, blocky font. The person's face is not visible, only their hands holding the suitcase.

MEIN
RESSOURCEN
KOFFER

In den 8 Einheiten setzen wir uns damit auseinander ...

- was uns gut tut
- wie wir auf uns achten
- wie sich Stress auf unseren Körper auswirkt
- wie wir freundschaftlich mit unserem Körper umgehen
- wie wir Grenzen setzen
- wie wir uns selbst wie eine gute Freundin bzw. einen guten Freund behandeln

Mithilfe unterschiedlicher Techniken, Übungen und Geschichten sowie dem Einsetzen Ihrer Kreativität kommen Sie ins Spüren und mehr zu sich selbst.

Zeit: Donnerstag, 13:00 bis 14:30 (8 Mal, alle 14 Tage)

Ort: PSZ Feldbach, Bindergasse 5, 8330 Feldbach

Persönliche Anmeldung bei:

Barbara Ladenhauf, BA, 0664 / 80785 4233

Mag.^a Astrid Prassl, 0664 / 80785 4223

Für die Teilnahme bzw. die benötigten Materialien entsteht ein **einmaliger** Unkostenbeitrag von 10 Euro.