



WORKSHOPS

UNSERER GENESUNGSBEGLEITERIN

JULI

RECOVERY

WIR BELEUCHTEN UNSERE LEBENSGESCHICHTE UNTER DEM ASPEKT: WAS HABEN WIR ALLES ERLEBT UND WIE HABEN WIR KRISEN ÜBERSTANDEN? WIR SAMMELN WELCHE FÄHIGKEITEN WIR DADURCH GEWONNEN HABEN.

3.7., 10.7., 17.7. UND 24.7. – JEWEILS MONTAG 14:30-16:00

AUGUST

RESILIENZ

WIR NEHMEN UNS ASPEKTE DES ALLTAGS UNTER ANDEREM ERNÄHRUNG, GLÜCK, HAUSHALT, BEZIEHUNGEN, SCHLAF UND SUCHT VOR UND UNTERHALTEN UNS ÜBER DIE FÄHIGKEIT AUS KRISEN GESTÄRKT HERAUSZUKOMMEN.

7.8., 14.8., 21.8. UND 28.8. – JEWEILS MONTAG 14:30-16:00

SEPTEMBER

ARMUTSMANAGEMENT

WIR SAMMELN TIPPS UND TRICKS ZUM THEMA ARMUT UND UNTERHALTEN UNS ÜBER DIE BEWÄLTIGUNG UND FINDIGE LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN.

4.9., 11.9., 18.9. UND 25.9. – JEWEILS MONTAG 14:30-16:00

**OKTOBER/
NOVEMBER**

ACHTSAMKEIT

WIR BESCHÄFTIGEN UNS MIT DEM BEWUSSTEN HIER – JETZT – HEUTE UND SCHULEN DIE SINNE AUF ACHTSAMKEIT IM ALLTAG.

16.10., 23.10., 30.10. UND 6.11. – JEWEILS MONTAG 14:30-16:00

ANMELDUNG: GENESUNGSBEGLEITUNG@PANDORA-SELBSTHILFE.DE

WEBSITE: WWW.PANDORA-SELBSTHILFE.DE

VERANTWORTLICH: PANDORA E.V. - FINDELWIESENSTR.9 - 90478 NÜRNBERG