



Jetzt anmelden

Vom Stigma zur Akzeptanz

Ein Workshop für
Menschen mit
Psychiatrieerfahrung

Zeit:
26.02.2025,
17.00 - 20.00 Uhr

Ort:
Bildungsstätte
Einschlingen

Einschlingen
die bildungsstätte

Für Menschen mit Psychiatrieerfahrung (ab 21 Jahren)

Unsere Umwelt hält nicht nur Liebe und Offenheit für uns bereit, sondern steckt auch voller Abweisung, Stigmatisierung und Diskriminierung. Fangen wir bei uns selbst an, beginnen wir Freundschaft mit uns zu schließen, uns mehr anzunehmen, so wie es gerade ist.

An diesem Nachmittag, der sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung richtet, möchten wir einen geschützten Raum bieten, um sich behutsam mit den eigenen individuellen Einschränkungen (körperlichen wie seelischen) und den damit einhergehenden (Selbst-)Bewertungen auseinander zu setzen. Vor allem aber, um sich mit selbst einem liebevolleren Blick zu betrachten. Reden allein hilft oft nicht, weshalb wir uns der Thematik auch auf der körperlichen Ebene nähern. Mit geführten Meditationen und Selbsterfahrungsübungen – allein, in Partner- oder Gruppenübungen – die den Blick auf unsere Ressourcen richten, wollen wir eine kleine Einführung in die integrale Körperarbeit geben, die innere und äußere Welt ein kleines Stück besser machen.

Du möchtest wieder liebevoller mit dir sein?

Du suchst Rückenstärkung?

Du bist neugierig auf Deine Sicht auf Dich selbst?

Du möchtest Dich noch ein bisschen mehr annehmen?

Dann fühl dich willkommen!

Was es braucht?

Eine Portion Mut und Neugier und dass Du Dich derzeit emotional stabil fühlst.

UE 1029

Termin

26.02.2025 von 17.00 – 20.00 Uhr

Referentinnen

Steffi Lindau und Janna Miller, Sozialpädagoginnen im sozial-psychiatrischen Bereich mit den Schwerpunkten systemisch- integraler Körperarbeit

Anmeldung

Teilnahmebeitrag:
kostenlos (gefördert vom Land NRW)