

Das Dach e.V.

Verein
für psychosoziale
Hilfen

Treff 

ANDERSSEIN & ÄNDERN

Einladung zur Fortsetzung der Veranstaltungsreihe

**Mittwoch, 17. Februar 2016 ab 19.30 Uhr
in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt**

Herzlich dazu eingeladen sind alle Treffbesucher, Interessierten und Profis

GIB ACHT!

Praktische Achtsamkeitsübungen

Aus den vergangenen Veranstaltungen haben die TeilnehmerInnen eine Menge mitgenommen. Nun besteht der Wunsch, auch praktische Übungen an die Hand zu bekommen, wie wir achtsam mit uns und anderen umgehen können. Dazu haben wir uns eine Referentin eingeladen: **Jutta Malchow** ist ebenfalls Expertin aus eigener Erfahrung und bietet Achtsamkeitsübungen bereits regelmäßig in der Selbsthilfegruppe Sonnenblume an.

- **Begrüßung und kurze Einführung**
- **Übungen zum Thema Achtsamkeit**
- **Diskussion**

*Der Abend wird moderiert von Betty Artl
und wird begleitet von Andreas Schwier*



Betty Artl ist Expertin aus eigener Erfahrung und kennt unterschiedlichste Hilfsmöglichkeiten aus eigener Perspektive. Sie ist zudem Leiterin einer Selbsthilfegruppe.

Andreas Schwier ist Sozialpädagoge und Fachsozialarbeiter für Klinische Sozialarbeit. Er arbeitet in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt und leitet seit 1994 Erwachsenenbildungsveranstaltungen.

TREFFPUNKT

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen

Elisabethstraße 12

32756 Detmold

Tel. 05231/35453 (Büro)

E-Mail: treffpunkt@das-dach-ev.de