

## **Zeit für mich – Selbstfürsorge /Selbstwirksamkeit durch Entspannung**

Die Gedanken und Verantwortlichkeiten für andere zur Ruhe bringen, einmal tief durchatmen, sich selbst wieder spüren und sich nur mal um sich selbst kümmern...

Das kommt für uns als Gruppenleiter\*innen der Selbsthilfegruppen und unserer eigenen Betroffenheit oft zu kurz.

In dieser Fortbildung bekommt Ihr Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren an die Hand, die helfen sollen, mit den eigenen Ressourcen schonend umzugehen und zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen. Dadurch werden Gelassenheit Kraft für den Alltag und die Arbeit gestärkt. Die Übungen finden im Wechsel von Ruhe, Bewegung, Selbsterfahrung und Austausch statt und können gut in den Alltag integriert und an andere weitergegeben werden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Begrenzung der TeilnehmerInnen: 12

Bitte mitbringen:

Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Leitung:

Sabine Helm-Schmidt (Bremen): Entspannungspädagogin, Trauerbegleiterin, Resillienzcoach, Systemischer Coach, Lehrerin für Pflegeberufe