

## „Gemeinsam Kurs aufnehmen“

### Gruppenangebot

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Gruppenangebot und haben hier für Sie einige wichtige Informationen zusammengestellt. Sollten Sie zusätzlich zum Vorgespräch noch offene Fragen haben, so stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

### Ablauf

Das Gruppenangebot dient der Stabilisierung im Alltag. Die Inhalte sind kombiniert aus Impulsvorträgen und verschiedenen Methoden zur Stressbewältigung und Selbststärkung, wie z.B. Imaginationsübungen, Entspannungstechniken, Anregungen zum Belastungsausgleich. Alles sind freiwillige Angebote, d.h. jede Teilnehmerin kann selbst entscheiden, ob und inwieweit sie sich an den Übungen beteiligen möchte.

Die Gruppe findet immer montags von **15 – 17 Uhr** statt. Das erste Treffen dient vor allem dem gemeinsamen Kennenlernen und endet bereits um 16.30 Uhr. Es gibt zu jedem Termin eine kleine Pause.

### Termine 2023

**Erstes Kennlemtreffen: 06.03.23 von 15 – 16.30 Uhr**

**Alle weiteren Termine von 15 – 17 Uhr**

**-13.03.23 – 20.03.23 – 27.03.23 – 03.04.23 – 17.04.23 – 24.04.23**

### Organisatorisches

- **Voraussetzungen:** Sie sollten Ruhe und temporäre Stille in einer Gruppe aushalten können und eine zuverlässige Teilnahme über die angebotenen Gruppentermine realisieren können. Im Krankheitsfall bitten wir Sie rechtzeitig Ihre Teilnahme

## „Gemeinsam Kurs aufnehmen“

abzusagen (via Telefon oder E-Mail. Eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter ist völlig ausreichend)

- **Versorgung:** Es werden für Sie Tee, Wasser, Obst und Kekse etc. bereitstehen, mit denen Sie sich versorgen können. Sollten Sie etwas Anderes wünschen, bitten wir Sie, sich dies selbst mitzubringen.
- **Übungen für zu Hause:** Damit Sie Übungen zur Stabilisierung zu Hause durchführen können, erhalten Sie von uns Dateien zum Anhören. Darüber hinaus erhalten Sie von uns einen Ordner mit Übungen und Texten zum Nachlesen.
- **Kosten:** Es wird ein Teilnahmebeitrag von **95 €** erhoben, welcher bis zum **20.02.2023** per Überweisung auf unserem Konto einzuzahlen ist.  
IBAN DE43 8109 327 40001 670 450  
Bei Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten und Zahlungsoptionen sprechen Sie uns gerne an.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich zur Gruppe verbindlich bis zum **06.02.2023** an. Via E-Mail, Telefon oder persönlich zu unseren Sprechzeiten. Bei nicht-persönlichem Kontakt erhalten Sie von uns anschließend eine mündliche oder schriftliche Anmeldebestätigung. Bitte hinterlassen Sie uns dazu Ihren Namen und Ihre Telefonnummer und/oder E-Mailadresse.

Sollte die Gruppe aus unvorhergesehenen Gründen zeitlich verschoben werden müssen oder nicht starten können, setzen wir Sie zeitnah in Kenntnis. Mit Anmeldung stimmen Sie der Datenspeicherung gemäß der Datenschutzrichtlinien und der DSGVO zu Zwecken der Realisierung der Stabilisierungsgruppe zu.