

***Wer gut für  
sich selbst sorgt,  
sorgt auch  
gut für andere!***

*Workshop für Leitungen und  
interessierte Mitglieder von  
Selbsthilfegruppen*

***am 20. März 2010  
Kulturscheune Viernheim***

**Organisatorisches**

Wir arbeiten am Vormittag von 9.00 - ca. 12.30 Uhr und nach einstündiger Mittagspause von ca. 13.30 - 18.00 Uhr. Weitere Pausen werden je nach Bedarf der Gruppe verabredet. Es können bis zu 10 Personen teilnehmen.

**Inhalte und Methoden**

Dieser workshop möchte dazu beitragen, daß Sie als Leitungen und Mitglieder Ihrer Selbsthilfegruppen Ihre Lebensenergien und Ressourcen pfleglich behandeln. Wir arbeiten mit Basis-Eutonie-Übungen unter dem Motto "Wer gut für sich selbst sorgt..." und konzentrieren uns darauf, uns selbst in einfachen Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen mit all unseren Energien und Spannungen zu spüren, wahrzunehmen und zu akzeptieren wie wir sind.

Eutonie-Übungen führen zu einem versöhnlichen In-Sich-Selbst Zuhause-Sein, das sich auch auf andere Menschen in unserer Umgebung wohltuend auswirken kann. Nach den Übungen werden wir mit kreativen Methoden ins Gespräch kommen und vermutlich vielfältige Antworten zu Ihren Fragen zum Motto des Tages finden.

Zu diesem Workshop bringen Sie bitte warme, bequeme Kleidung und ein zusätzliches Paar warme Socken sowie eine Wolldecke mit (zum Ausruhen nach den Übungen).

**Veranstalter und Organisation**

Stadt Viernheim, KuBuS, (Amt für Kultur, Bildung u. Soziales)  
Fachbereich Gesundheit Frau Adler-Kaliga  
Bürgerhaus, Kreuzstrasse 2 - 4, 68157 Viernheim  
KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe)  
Horst Stephan, 06204 - 96 36 70

**Konzeption und Leitung**

Beratungspraxis Christiane Schmidt  
Supervision, Coaching, Training  
T 2 - 12, 68161 Mannheim  
Tel + Fax. 0621 - 2 99 99 20  
mail@Christiane-Schmidt.de  
www.Christiane-Schmidt.de