

Liebe Aktive der Weimarer Selbsthilfe,

Sie sind herzlich eingeladen zu einem weiteren Fortbildungstag, der neben der gemeinsamen Arbeit gute Möglichkeiten für Gespräche und Austausch bieten wird. Die Referentin, Frau Anna-Maria Steyer, wird Bekanntes aufgreifen und neue Impulse und Anregungen für Sie bereithalten. Wir freuen uns auch in diesem Jahr wieder auf ein belebendes und interessantes Miteinander.

Anmeldungen sollen bis spätestens **12. Oktober 2015** in der Selbsthilfekontaktstelle telefonisch oder per Email eingehen. Eingeladen sind Gruppensprecher/innen und gerne auch weitere aktive und interessierte Gruppenmitglieder. Es gibt 13 Plätze. Je nach Anmeldezahl können eine oder mehrere Personen einer SHG teilnehmen. Die Platzvergabe geschieht in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bei Verhinderung geben Sie bitte in der Kontaktstelle Bescheid, so dass Menschen von der Warteliste nachrücken können.

Ein **Teilnehmerbeitrag in Höhe von 8,00 €** deckt die Pausenverpflegung, Getränke und ein Mittagessen ab. Die Zahlung erfolgt am 24. Oktober 2015 vor Ort.

Freundliche Grüße und gute Wünsche

Katja Kliewe

Selbsthilfekontaktstelle, Gesundheitsamt Weimar



ANNA-MARIA STEYER
Inspirierende Problemlösungen

Selbstachtsamkeit im Alltag

Einfache Schritte zu mehr Balance

Wie schon die ersten beiden Seminare dieser Reihe, „Seelischer Halt und Kraftquellen im Alltag“ und „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!“, dreht sich auch dieses Seminar darum, wie wir immer besser erkennen können, was wir wirklich brauchen und was wir tun müssen, um zufrieden zu sein und mit Begeisterung unser Leben zu leben. In diesem Seminar nähern wir uns dem Thema, indem wir uns verschiedenen Fragen stellen und uns bewusst werden, wovon wir im Alltag zu viel haben, wovon zu wenig und wonach wir uns in Wirklichkeit sehnen. Je achtsamer wir schließlich mit uns selbst umgehen, umso achtsamer tun wir es automatisch auch mit anderen. Hindernisse, die uns vom Ersehnten zu trennen schienen, empfinden wir dann als kleiner oder sie verschwinden ganz. Im Seminar wird es wieder praktische Übungen, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe geben sowie bewährte Auflockerungsübungen mit und ohne Musik.

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
Inspirierende Problemlösungen
www.steyer-inspiration.de
An der Osterwiese 10
07749 JENA
03641-826732

Zeitplan am Fortbildungstag:

- 9:00 Begrüßung und Ankommen
- 9:30 Seminar 1. Teil
- 12:30 Mittagessen und Begegnung
- 13:30 Seminar 2. Teil
- 15:00 Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Veranstaltungsort:

Mehrgenerationenhaus Weimar West
Prager Straße 5
99427 Weimar

Veranstalter:

Gesundheitsamt Weimar
Selbsthilfekontaktstelle
Markt 13/14
99423 Weimar

stadtverwaltung weimar
Kulturstadt Europas

Wir danken der GKV Thüringen für
die Finanzierung der Veranstaltung.



Die
Selbsthilfekontaktstelle Weimar

lädt ein

zum **4. Fortbildungstag**

für SHG-Sprecher/innen

am **24. Oktober 2015,**

9.00 bis 15.00 Uhr im

Mehrgenerationenhaus

Weimar West