



Sich Selbst mehr annehmen und mögen können - ein Mut- und Mitmach-Workshop

02.09.2023 von 10 - 16 Uhr | Präsenz Workshop

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung fordert auf vielen Ebenen. Und auch, wenn "Frau" sich mit vielem arrangiert hat, gibt es Momente der Selbstzweifel bis hin zu Verzweiflung.

In diesem **Mut- und Mitmach-Workshop** geht es darum, erste Wege der Stärkung in solchen Momenten kennen zu lernen und sich der eigenen Ressourcen und Stärken bewusst zu werden. Mit gut in den Alltag integrierbaren Übungen bekommt jede Teilnehmerin ihr persönliches Stärkungs- und Mutmach-"Programm".

Den Workshop führt **Claudia Effertz** durch, die selbst betroffen ist und seit über 25 Jahren als systemischer Coach - mit Fokus auf Konflikt- und Krisenbewältigungselbstständig tätig ist.

Anmeldung unter:
ceffertz@t-online.de

Veranstaltungsort:
Caritaszentrum Heppenheim
Bensheimer Weg 16
64646 Heppenheim

Parken ist im Innenhof möglich!



LIPÖDEM
SÜDHESSEN

Die Teilnahme an diesem Workshop ist **KOSTENFREI!**