



## Abstinenz und Lebensfreude – Wie geht das?!

Marianne Kleinschmidt, Dipl.-Psych., Berlin



Dieser Workshop ist eine Einladung zum gemeinsamen Austausch, wie das eigene Leben auf dem Weg der Abstinenz durch freudige Momente angenehmer und bunter gestaltet werden kann.

Es werden „Samenkörner“ vorgestellt, mit denen sich jeder selbst aus vielfältigen Gedanken und Ideen einen bunten Strauß der Lebensfreude zusammenstellen kann.

Wir werden uns dazu mit verschiedenen Fragestellungen beschäftigen, wie beispielsweise:

- Habe ich in meiner Abstinenz Lebensfreude gewonnen?
- Gehe ich fürsorglich und achtsam mit mir selbst, mit meinem Körper und mit meiner Seele um?
- Welche Bedeutung haben Selbstbewusstsein und Mut?
- Was macht mir Freude und was gibt mir Energie?
- Gelingt es mir, das Leben zu genießen?
- Wie kann mein Alltag bunter werden?

Ziel ist es, die einzelnen Teilnehmer\*innen selbst und auch ihre Selbsthilfegruppenarbeit durch neue/andere Sichtweisen zu bereichern.

Zu dieser Thematik gibt es folgende Angebote:

- **Zwei Workshops** im AWO Haus Teltow, Potsdamer Straße 62, 14513 Teltow.
  1. **Freitag, 15. Mai 2020 von 17:00 bis 20:00 Uhr**
  - oder
  2. **Freitag, 21. August 2020 von 16:00 bis 19:00 Uhr**
- **Schnupperkurse vor Ort** in *Deiner/Ihrer* Selbsthilfegruppe (im Rahmen eines Gruppenabends oder als extra Angebot für *eine* Selbsthilfegruppe - nach persönlicher Termin- bzw. Zeitvereinbarung).

Sie können sich anmelden. Wenn Corona uns einen Strich durch die Rechnung macht, werden Sie informiert und der Workshop wird verschoben.

**Aufgeschoben ist nicht Aufgehoben!**

**Anmeldungen telefonisch: 0151 426 791 63 oder per Email: [info@dfs-selbsthilfe.de](mailto:info@dfs-selbsthilfe.de)**

