



**25.09.2021/
06.11.2021**

Systemische Selbstberuhigungs- und Fokussierungstechniken und Methoden – Ein Praxistag

Anneliese Günster, Katrin Leithold

Lehrtherapeutinnen, Lehrende Supervisorinnen SIM, SG

Unser Praxistag richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die Hilfe zur Selbsthilfe finden möchten. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Wir begleiten Sie inhaltlich und praktisch durch einen interessanten Tag des Selbsttuns und Ausprobierens all dessen, was Ihnen helfen kann, damit Sie Ihren Alltag gelassener, freundlicher und selbstbewusster meistern können.

Inhalte unseres Praxistages sind:

- Theoretischer Input zur Funktion unseres Gehirns und den Möglichkeiten der Selbstberuhigung
- Körperwahrnehmungsübungen
- Dynamische und beruhigende Meditationen
- Mögliche Verknüpfungen zur Alltagsbewältigung in speziellen Situationen

Bitte beteiligen Sie sich nach Ihrem Rhythmus aktiv und selbstbestimmt.

Sie benötigen eine Decke und warme Socken. Getränke bekommen Sie von uns.

Zeit: 25.09./06.11.2021, jeweils 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort: SIM, Obermarkt 24, 04720 Döbeln

Spendenempfehlung 50 € pro Tag, von Herzen gegeben für die Teilnahme eines anderen Menschen

Anmeldung per Mail, mit Anmeldeformular oder formlos schriftlich an info@sim-sachsen.de oder an SIM, Obermarkt 24, 04720 Döbeln,
Tel. 0160 – 9074 4247