

Mittwoch: Gruppen-Insel

13-15 h

Ort: Gruppenraum in der Wildwasser-Beratungsstelle, Sudbrackstr. 36 a

MÄRZ 2023

Termine

mit Lena Bergmann

01.03.2023

-Es findet kein Treffen statt.-

08.03.2023

Gefühle

Wie können wir Gefühle wahrnehmen und voneinander unterscheiden? Warum sind Gefühle wichtig?

15.03.2023

-Es findet kein Treffen statt.-

22.03.2023

Natur als Kraftquelle

Geräusche, Gerüche, Farben... Die Natur hat viel zu bieten. Wir wollen uns darüber austauschen, wie wir uns in der Natur erholen und Kraft schöpfen können.

29.03.2023

Selbstwert

Austausch und Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls