

Wellness Gruppe: Rein in soziale Kontakte

Wann: 08. Juli Mittwoch 16:00 – 17:30 (Ab da trifft sich die Gruppe alle 2 Wochen je nach Vorhaben und Wetterlage an wechselnden Orten.

Für: alle LBT*I*

Ort: Lesbenberatung Berlin e.V. Kulmerstraße 20a 10783 Berlin

Mit: To

Sprache: deutsche Lautsprache

Du bist in eine Krise geraten? Du fühlst dich vielleicht eingeschränkt im Kontakt, isoliert und allein? Du wünschst dir Austausch mit anderen? Du willst gemeinsam was unternehmen oder einfach ab und zu zusammen abhängen?

Alle 2 Wochen wollen wir uns treffen und was gegen das isolierte Dasein tun. Wir können über uns reden. Wir können uns fragen, was wir eigentlich brauchen und überlegen, was wir daraus machen. Wir können uns mit Themen rund ums Wohlbefinden beschäftigen. Wir können uns nach unseren Bedürfnissen fragen. Wir können uns damit auseinandersetzen, was wir eigentlich wollen und wie sich das verfolgen lässt. Und wir können dabei an den See fahren und/oder Spiele spielen. Und weil sich Manches leichter schreiben als sagen lässt, können wir auch schreibend unsere Erfahrungen und Träume erkunden.

Kurz gesagt: Wir wollen gemeinsam nach dem guten Leben greifen!

Niemand braucht Vorkenntnisse für die Teilnahme. Die Gruppe wird angeleitet. Sie ist aber auch offen für deine Ideen und Vorschläge.

Wenn du dabei sein magst und Lust hast auf ein achtsames Miteinander, dann komm gerne zum Kennenlernetreffen! Wenn du magst, bring dir zum ersten Treffen gerne was mit, was dich wohlfühlen lässt und dir Sicherheit gibt.

Die Gruppe wird von To in deutscher Lautsprache angeboten. To schreibt gerne und bringt Ressourcen orientierte Methoden mit ein. To hat die Ex-In-Ausbildung gemacht und schöpft aus dem Austausch und eigener Erfahrung mit Krise und Genesung. Als Genesungsbegleiter*in begleitet To Menschen durch psychische Krisen und begibt sich gemeinsam auf Recovery-Reise. Diese Gruppe ist kostenlos!