



**Die Selbsthilfekontaktstelle Weimar
lädt ein zum 5. Fortbildungstag für SHG-Sprecher*innen
am 29. Oktober 2016, 9.00 bis 15.00 Uhr im
MEHRGENERATIONENHAUS - Weimar West**

Der Tag mit Anna-Maria Steyer wird wieder vielerlei Anregungen und gute Möglichkeiten zu Gespräch und Austausch geben. Sie sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und auf ein interessantes Miteinander.

Tagesablauf:	9.00 Uhr	Ankommen
9.30 Uhr	Seminar, erste Runde	
12.30 Uhr	Mittag	
13.30 Uhr	Seminar, zweite Runde	
15.00 Uhr	Ausklang bei Kaffee und Kuchen	

Anmeldungen sollen bis spätestens 17. Oktober 2016 in der Selbsthilfekontaktstelle eingehen. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. An der Fortbildung können 13 Menschen aus der Weimarer Selbsthilfe teilnehmen. Die Platzvergabe geschieht in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bei Verhinderung geben Sie bitte in der Kontaktstelle Bescheid, so dass Menschen von der Warteliste nachrücken können.

Ein **Teilnehmerbeitrag in Höhe von 8,00 €** deckt die Pausenverpflegung, Getränke und ein Mittagessen ab. Die Zahlung erfolgt am 29.10.2016 vor Ort.

Herzliche Grüße, Katja Kliewe
Gesundheitsamt/Selbsthilfekontaktstelle
Markt 13/14, 99423 Weimar
03643 762 753

Neuer Schwung durch weniger inneren Ballast

Viele Menschen wären gerne ihre bedrückenden Gefühle los, wissen aber nicht wie. Im Kopf ist immer was los, einem Gedanken folgt schon der nächste, und mit den Gedanken sind Gefühle gekoppelt. Wenn wir uns Sorgen machen, fühlen wir uns schlecht. Wenn wir über Probleme nachdenken, sind wir voll Spannung. Und wenn wir einem unangenehmen Erlebnis nachhängen, dann leiden wir viele Male erneut. Dieser gedankliche und emotionale Ballast blockiert den Energiefluss im Körper. Man fühlt sich matt, unzufrieden, wird leicht reizbar.

Neben der Achtsamkeits-Meditation, die diesen Ballast nachhaltig zum Verpuffen bringen kann, wenn man ausdauernd praktiziert, gibt es auch Techniken, die bei akuten Belastungen schnell und wirkungsvoll helfen.

Inhalte

- Welche meiner Gedanken geben mir Energie? Welche nehmen sie?
- Wie kann ich mein Gedankenkarussell hier und jetzt zur Ruhe bringen?
- Wie kann ich in einer emotional belastenden Situation wieder Energie bekommen?

Methoden im Seminar: Vortrag und Lehrfragen, Demonstrationen, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe, Kleingruppen-Arbeit, Üben wirkungsvoller Techniken zum Umgang mit belastenden Emotionen

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
Inspirierende Problemlösungen
www.steyer-inspiration.de
An der Osterwiese 10
07749 JENA
03641-826732

5. Fortbildungstag für Selbsthilfe-Aktive in Weimar