

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

Workshop „Körper-Bewegung-Achtsamkeit“

Mit mir in Kontakt sein

Dieser Workshop soll Interessentinnen und Interessenten einen Überblick über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen geben. Durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen über unsere Sinne (Hören, Sehen, Fühlen und Tasten, Schmecken und Riechen) wird die Wahrnehmung auf uns selbst gelenkt. Wir lernen, unsere persönlichen Bedürfnisse nach und nach besser wahrzunehmen um die Basis für einen besseren Umgang mit uns selbst und in weiterer Folge auch mit unserer Umgebung zu erlangen.

Mit Hilfe von sanften, achtsamen Körperbewegungen und Wahrnehmungsübungen erlangen wir Menschen wieder ein Gefühl für unseren eigenen Körper. Sowohl körperliche als auch psychische und soziale Kompetenzen sollen auf diese Weise gefördert werden. Vorwiegend geht es um die Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstwahrnehmung und dem damit einhergehenden bewussteren Umgang mit sich selbst.

Bequeme Bekleidung wird empfohlen.

Leitung: Juliane Cichy, MSc

Terminübersicht:

20.06., 15⁰⁰ – 16³⁰ Uhr

27.06., 16⁰⁰ – 17³⁰ Uhr

Anmeldung: Journdienst der Drogenberatung

Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

0316/32 60 44