Ehrliches Mitteilen

nach Gopal

Erster Übungsabend

Ehrliches Mitteilen ist eine strukturierte Form des achtsamen Austauschs. In einem geschützten Rahmen teilen wir, was gerade in uns wahrnehmbar ist: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Dabei wird nicht diskutiert, bewertet oder beraten. Eine Person spricht – die anderen hören aufmerksam zu.

15. Dezember • 18 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle

Anmeldungbei Lisa:
jungeselbsthilfe@vfbq.de

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.