



„Nur wer zu sich selber gut ist, kann anderen Gutes tun!“

Um für andere Menschen Halt sein zu können, muss man „gut im Leben stehen“. Je besser ich mich mit meinen Stärken und Schwächen kenne, umso leichter werde ich Unterstützung und Hilfe sein können und dabei selber gestärkt bleiben.

In diesen Stunden steht das eigene Leben mit folgenden Fragen im Mittelpunkt:

- Was geschieht, wenn ich den Blick auf mich selber richte?
- Kommen Ängste in mir auf?
- Wie kann ich lernen, mit unabänderbaren Situationen umzugehen?
- Was freut mich?
- Wo sind meine Kraftquellen?
- Was ist in meinem Leben aktuell?
- Wer oder was hat große Bedeutung?

Datum und Uhrzeit

Donnerstag, 28. April 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort

VSG (Verein für Sozialprävention und Gemeinwesenarbeit), Hahnengasse 5/1. Stock, 4020 Linz

Trainerin

Alexandra Schaubmayr, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester mit langjähriger Erfahrung im Palliativbereich, Psychotherapeutin (Existenzanalyse und Logotherapie)

Anmeldung

Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl (max. 15 TeilnehmerInnen) bitten wir Sie bei Interesse um eine schriftliche Anmeldung **bis spätestens Freitag, 22. April 2011** mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail an ulf.office@vsg.or.at, per Fax an 0732.797626.18 oder per Post an Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte bei Verhinderung unbedingt abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann!