



EA-Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit

Das Sonntagsmeeting lädt herzlich ein:

Gemeinsame Arbeit im Schritte Workshop

1. Schritt:

„Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.“

Gemeinsam möchten wir uns eingehend mit dem 1. Schritt beschäftigen.

Ort:

Nachbarschaftsheim Friedenau 1. Etage links Raum 1.23, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin-Friedenau

Termin:

Samstag, 24.02.18, 11:00 Uhr

Kosten:

Freiwillige Spende ans Nachbarschaftsheim für die Raummiete: 1,00 € pro Person

Anmeldung:

ist nicht erforderlich.

Ablauf:

11:00 – 11:30

Gemeinsam ankommen, für Tee ist gesorgt.

11:30 – 13:30

Lesen des 1. Schritts und der Anleitung „Schritt für Schritt“

12:30 – 13:30

Gemeinsames Mittagessen

13:30 – 15:00

Zeit zum Schreiben, Meditieren, Sprechen und Spazieren

15:00 – 17:00

Gemeinsames Teilen über den erarbeiteten 1. Schritt

Bitte mitbringen:

- wenn möglich etwas für das gemeinsame Mittagessen
- Getränke für euren eigenen Bedarf
- Schreibzeug und Papier
- EA-Schritte-Literatur, falls vorhanden - kann auch vor Ort erworben werden.

Kontakt:

Andreas: anhe@gmx.net

Inka: inka.4@web.de