



**EA-Selbsthilfe e.V.**  
Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit

**Das Sonntagsmeeting lädt herzlich ein:**

## **Gemeinsame Arbeit im Schritte Workshop**

2. Schritt:

„Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht - größer als wir selbst - uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.“

Gemeinsam möchten wir uns eingehend mit dem 2. Schritt beschäftigen.

### **Ort:**

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

### **Termin:**

Samstag, 24.03.18, 11:00 - 17:00 Uhr

### **Kosten:**

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

### **Anmeldung:**

Kommt gerne spontan. Wenn möglich, freuen wir uns aber auch über Eure kurze Nachricht vorab, damit wir eine Orientierung für die Raumplanung haben.

### **Ablauf:**

11:00 – 12:30

Gemeinsam ankommen, für Tee ist gesorgt.

Lesen des 2. Schrittes und der Anleitung „Schritt für Schritt“, Austausch dazu

12:30 – 13:30

Schritte-Arbeit - Zeit zum Schreiben, Meditieren, Sprechen und Spazieren

13:30-14:30

Gemeinsames Mittagessen

14:30 – 15:30

Schritte-Arbeit - Zeit zum Schreiben, Meditieren, Sprechen und Spazieren

15:30 – 17:00

Gemeinsames Teilen der persönlichen Ergebnisse des erarbeiteten 2. Schrittes

### **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](mailto:anhe@gmx.net)

Inka: [inka.4@web.de](mailto:inka.4@web.de)