

MUT ZUR SELBSTFÜRSORGE

Organisator



Verband

Ariadne

für die psychische Gesundheit aller VFG
G.-Galilei-Straße 4/a - 39100 Bozen
Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it

Mit Unterstützung



Bezirk Pustertal



gefördert von

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Soziales



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Politiche sociali

Resilienzgruppe
für Angehörige

Bruneck

Eine psychische Erkrankung in der Familie verändert das Zusammenleben grundlegend. Beinahe alles dreht sich nur mehr um die Krankheit, und die Bedürfnisse der Angehörigen werden meist hinten angestellt. Auf Dauer kann das sehr belastend sein.

Gerade Angehörige sollten bewusst auf das eigene Wohlbefinden achten – denn nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie auch gut für andere da sein!

Es hilft, die eigenen Stärken zu erkennen und zu verstehen, was einem Kraft gibt. Ebenso wichtig ist es, Verantwortung abzugeben, gesunde Grenzen zu setzen und Belastendes loszulassen. Wer Veränderung zulässt und persönliche Wünsche im Auge behält, kann neue Perspektiven gewinnen – für sich selbst und für den gemeinsamen Weg.

Die Selbstfürsorge-Treffen in Bruneck bieten Raum für Austausch, Reflexion und neue Impulse. Mit praxisnahen Anregungen unterstützt Sie Frau Dori Passler Mair, unter anderem durch ihre eigene Erfahrung, Selbstfürsorge bewusst in den Alltag zu integrieren.

Leitung

Dori Passler Mair,
Mentaltrainerin und EX-IN Genesungsbegleiterin

Ort

Bruneck

KVV - Kursraum
Dantestraße 1

Termine

Dienstag, 22. April 2025

Dienstag, 06. Mai 2025

Dienstag, 20. Mai 2025

Dienstag, 03. Juni 2025

Dienstag, 17. Juni 2025

Uhrzeit

17:00 bis 19:00 Uhr

Zielgruppe

Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankung

Teilnahmebeitrag

Ariadne-Mitglieder 68,00 Euro

Nicht-Mitglieder 68,00 Euro + 28,00 Euro Mitgliedsbeitrag 2025

Raiffeisenkasse Bozen, Fil. Gries,
IBAN IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802

Datenschutz: Die von Ihnen angegebenen persönlichen Daten werden intern für die ordnungsgemäße Abwicklung der Veranstaltung verwendet und unter Einhaltung der europäischen Datenschutzgrundverordnung DSGVO 2016/679 verarbeitet.

Info

und Anmeldung

Verband Ariadne

Tel. 0471 260 303

Whatsapp 327 7606906

info@ariadne.bz.it

www.ariadne.bz.it