

Die eigenen Stärken stärken

In dem Kurs erfahren Sie wie ein Trauma entsteht und weshalb es manchmal so lange wirkt und möglicherweise auch Ihr heutiges Leben noch mehr oder weniger stark beeinflusst.

Mit dem Wissen darum werden Sie das was vielleicht manchmal in Ihnen vorgeht oder plötzlich mit Ihnen passiert besser einordnen können. Das kann Ihnen mehr Verständnis für sich selbst und mehr Sicherheit geben.

Sie lernen Ihre eigenen Stärken kennen, stärken und mit einfachen Methoden Ihre Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu vergrößern.

Wir sprechen nicht über Ihre traumatischen Erlebnisse.

Wir treffen uns in einer festen Gruppe mit 6 - 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Nächster Kurs:	Dienstag, den 17. Oktober bis Dienstag, den 12. Dezember 2017
Zeit:	17:00 – 18:30 Uhr (wöchentlich)
Ort:	Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Der Kurs ist kostenlos.

Wenn Sie dieses Angebot interessiert, dann wenden Sie sich direkt an **Marit Kämmerer** persönlich oder telefonisch **Tel. 030/ 577014460**
Oder sprechen Sie die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter der ABeH an.