

## Die eigenen Stärken stärken

Im Kurs erfahren Sie, wie ein Trauma entsteht, 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 können Ihre eigenen Stärken besser kennenlernen, sie stärken und mit einfachen Methoden Ihre Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu vergrößern.

**Wir sprechen nicht über Ihre traumatischen Erlebnisse.**

**Wir treffen uns an 8 Dienstagen in einer festen Gruppe mit 6 - 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern:**

|                       |                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nächster Kurs:</b> | 10. April – 5. Juni 2018                                                      |
| <b>Zeit:</b>          | 17:00 – 18:30 Uhr                                                             |
| <b>Ort:</b>           | Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz<br>Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin |

Der Kurs ist kostenlos.

Wenn Sie dieses Angebot interessiert, wenden Sie sich an **Marit Kämmerer** persönlich oder telefonisch (**Tel. 030/ 577014460**).

Oder sprechen Sie die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter der ABeH an.