



Glück statt Stress - Gemeinsam die Resilienzmuskeln stärken

Corona führt zum Verlust von sozialen Kontakten und wir erleben vielfach soziale Fragmentierung. Das Netz ist dünn geworden, weil wir uns nur noch bruchstückhaft sehen. Am Fenster, vor dem Glashaus, beim Einkaufen auf Entfernung, beim Spazieren. Wir sehen uns, aber wir erleben eben immer nur reduzierte Kontakte....und wenig soziale Gruppenerlebnisse.



Dieses soziale Netz können wir jedoch auch wieder stärken. Eine Möglichkeit sich zu Treffen und „neu“ zu begegnen ist jetzt digital gegeben.

Was digital beginnt – kann durch 2er-Tandems danach analog weitergeführt werden. So können neue Kontakte und Netzwerke entstehen, auch in Corona-Zeiten.

90 Minuten Zeit für Kennen lernen, Austausch, Impulse und Übungen, um die Resilienzmuskeln zu stärken. Was sind Resilienzmuskeln? Dankbarkeit, Akzeptanz, Bewegung & Luft holen, Verbundenheit, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit.

Das Angebot ist kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Rieselfeld. Gerne können auch weitere interessierte Menschen teilnehmen. K.I.O.S.K. e.V. ist dankbar für eine Spende zugunsten der Arbeit im Glashaus.

Pro Gruppe max. 12 Teilnehmende, drei Treffen mit aufeinander aufbauenden Themen. Geleitet von Daniela Mauch, Supervisorin und Sozialarbeiterin.

Termine: 8.März - 15. März - 22. März 2021 (Gruppe A)
12.April - 19. April - 26. April (Gruppe B)

Uhrzeit: 20.00-21.30 Montagabend digital, analog, als Tandem.Team, wie es Euch gefällt
Technik Check-in: jeweils 10 Minuten vorher

Anmeldung: daniela.mauch@rieselfeld.org