



Entdecke, was Dich stark macht!

Eine Kursreihe zur Stärkung der seelischen Vitalität

Nachdem wir bereits einige erfolgreiche Kursreihen durchführen durften, freuen wir uns darauf diese Reihe fortzusetzen. Über einen Zeitraum von zehn Monaten bieten wir wieder zwei verschiedene Kurse an, die zu einer persönlichen Schatzsuche einladen. Meditation und Qi Gong können gesundheitsförderliche Aspekte eines jeden Menschen freilegen und verstärken.

Kommunikation ist der Dreh- und Angelpunkt des Lebens, verbessern Sie Ihre Möglichkeiten! Die Kursreihe wird über das ESF Vorhaben „Nachhaltige soziale Stadtentwicklung Zusammenkommen und Wachsen“ für Zittauer Bürger*innen gefördert. Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über:

Anna Kirsche und Franka Schönfelder
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Böhmische Straße 12, 02763 Zittau
Telefon 035 83 - 51 11 28
E-Mail pskb-zittau@ptv-sachsen.de
www.ptv-sachsen.de

Meditation & Qi Gong

Lernen Sie verschiedene Formen von Meditation und Qi Gong kennen, mit Theorie und Praxis und erlernen Sie eine Form dann in der Tiefe, die Sie auch zu Hause weiter praktizieren können.

Termine 2023: 9.3. / 23.3. / 6.4. / 13.4. / 27.4. /
11.5. / 25.5. / 8.6. / 29.6. / 10.8. / 24.8. / 7.9. /
21.9. / 12.10. / 26.10. / 9.11.

jeweils von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Petra Trenkler
(Entspannungstrainerin, psychotherapeutische Heil-
praktikerin)

Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Böhmische Straße 12 in Zittau

Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen: Teil 2 – gelingende Kommunikation

Wie bringe ich mein Anliegen so rüber, dass ich richtig verstanden werde und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ich auch bekomme um was ich bitte? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Kommunikationsmodellen vor allem mit der gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg – der Sprache des Herzens.

Termine 2023: 2.3. / 16.3. / 30.3. / 20.4. / 4.5. / 1.6. /
15.6. / 22.6. / 6.7. / 13.7. / 17.8. / 31.8. / 14.9. /
28.9. / 19.10.

jeweils von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Anna Kirsche (Dipl.-Heilpädagogik; Klinische Sozialarbeit M.A.) und Franka Schönfelder (staatlich anerkannte Heilpädagogin)

Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle,
Böhmische Straße 12 in Zittau



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.