



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 sechs Monaten bieten wir wieder zwei Kurse an, die zu einer persönlichen Schatzsuche einladen.

Beide Kurse haben es zum Ziel, das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden der Teilnehmenden zu stärken sowie ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Kursreihe wird über das ESF Vorhaben „Nachhaltige soziale Stadtentwicklung - Zusammenkommen und Wachsen“ für Zittauer Bürger*innen gefördert.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über:

Pauline Keller

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Böhmische Straße 12, 02763 Zittau

Telefon 035 83 - 51 11 28

E-Mail pskb-zittau@ptv-sachsen.de

Gesund Essen

Gesunde Ernährung kann sich positiv auf Körper, Geist und Wohlbefinden auswirken. Im Rahmen unserer Kursreihe „Gesund Essen“ erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe und verständliche Einführung in die wichtigsten Bereiche ganzheitlicher Ernährung. Jede der zehn Unterrichtseinheiten verbindet fundiertes Wissen mit der gemeinsamen Zubereitung gesunder Mahlzeiten – für nachhaltigen Genuss und mehr Lebensqualität.

Termine 2026: 08.01. / 29.01. / 12.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 23.04. / 11.06. / 18.06.
Zeit: jeweils donnerstags von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Simone Wagner (Gesundheitsberaterin)
Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Böhmisches Straße 12, 02763 Zittau

Winter-Qi Gong

Harmonie für Körper und Geist – Entdecken Sie die Kraft der fließenden Bewegungen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch sanfte Übungen, Atemtechniken und meditative Elemente Ihren Energiefluss stärken, Stress abbauen und innere Ruhe finden können.

Termine 2026: 15.01. / 22.01. / 05.02. / 26.02. / 12.03. / 26.03. / 16.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05.
Zeit: jeweils donnerstags von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Petra Trenkler (Entspannungstrainerin, psychotherapeutische Heilpraktikerin)
Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Böhmisches Straße 12, 02763 Zittau



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



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