



Entdecke, was Dich stark macht!

Eine Kursreihe zur Stärkung der seelischen Vitalität

Nachdem wir bereits einige erfolgreiche Kursreihen durchführten, 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 Bürgerinnen und Bürger gefördert.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung und Kursort:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Böhmische Straße 12, 02763 Zittau

Telefon 035 83 - 51 11 28

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

Kreativ in Schrift und Form

Künstlerisches Arbeiten kann das Wohlbefinden fördern, indem es hilft, Gefühle auszudrücken, Stress zu bewältigen und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Der Kurs konzentriert sich auf Schrift und Form, insbesondere auf die Entwicklung eines eigenen Wappens oder einer persönlichen Symbolik, begleitet von einer Einführung in die Kalligraphie. Zudem werden Farbwirkungen, Formen und verschiedene Materialien zur künstlerischen Gestaltung erkundet.

Termine 2026-27: 20.08. / 10.09. / 01.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12. / 14.01. / 21.01.

Zeit: jeweils donnerstags von 16:30 – 18:30 Uhr

Kursleitung: Ulrich Hoyer (Steinmetz, Leiter der Kunstgruppe „augenblickmal“)

Kräuterkurs

Zeit für dich – Zeit für Natur - Zeit für miteinander

Dieser Kurs verbindet heilkundliches Kräuterwissen mit Naturerfahrung und gemeinschaftlichen Aktivitäten. Die Teilnehmenden lernen heimische Heilpflanzen kennen, entdecken praktische Möglichkeiten der Selbstfürsorge und erleben Gemeinschaft als wichtige Ressource für das seelische Wohlbefinden. Dabei stehen die achtsame Wahrnehmung der Natur, alltagstaugliche Erfahrungen und der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt.

Termine 2026-27: 13.08. / 27.08. / 17.09. / 24.09. / 08.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. / 07.01.

Zeit: jeweils donnerstags von 16:30 – 18:30 Uhr

Kursleitung: Christine Cieslak (Gemeindepädagogin, Heilpraktikerin im Schwerpunkt Pflanzenheilkunde)



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



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