

Wenn du dich angesprochen fühlst,
nimm gerne Kontakt zu mir auf!



So aussichtslos und schwer es uns erscheinen
mag, für alles gibt es eine Lösung!



WANN?

1 -2 mal im Monat
Donnestags
(Termine nach Anmeldung)
von 18:00 Uhr ~19:30 Uhr

WO?

Von-der-Tann-Straße 25
(5 Min. entfernt vom Dachauplatz)
93047 Regensburg

KOSTEN

Angebot basiert auf Spendenbasis.
Du gibst, was du geben möchtest!

*Eine Anmeldung im Voraus ist
erforderlich, da die Plätze leider
begrenzt sind.*

KONTAKT:

christina
grasser

Personal Coach | Künstlerin
christina.grasser@web.de
0151 19 66 24 48



www.christinagrasser.com

Gruppenangebot LÖSUNGSWEGE

für Menschen mit
körperlich chronischen
Erkrankungen, Syndromen und
Symptomen



Bleib damit nicht allein und schöpfe Kraft
aus einer stützenden Gemeinschaft!

Du leidest an einer **körperlich chronischen Erkrankung, einem Syndrom oder Symptom** und suchst Austausch in einem geschützten Raum in Regensburg?

Mein Angebot richtet sich an:

- Menschen mit chronischen Symptomen **mit oder ohne Diagnose**
- Menschen mit Mehrfacherkrankungen
- Menschen, die sich allein mit ihren Symptomen und Sorgen herum schlagen müssen

Niemand ist allein! Durch die unterschiedlichen Symptome und die individuellen Geschichten, die Betroffene in diese Gruppe mitbringen, wird ein vielfältiger Austausch angeregt.



Egal welche Symptomatik vorliegt, **langanhaltende, chronische Krankheit** führt in vielen Lebensbereichen zu **Einschränkungen** und kann einen **großen Leidensdruck** verursachen, sich **belastend auf unsere Psyche** auswirken und uns **erschöpfen**.

Daher ist es wichtig, einen **guten Umgang** damit zu finden, dass wir **akzeptieren**, was wir nicht verändern können.

Im gemeinsamen Austausch können wir

- **voneinander lernen**
- **Resilienz** entwickeln, indem wir durch die Gruppendynamik **aktiv neue Lösungsstrategien** finden und somit unseren individuellen **Handlungsraum** erweitern und selbstwirksam sind
- **Trost, Verständnis** und **Mut** im geschützten Rahmen, in einer wertschätzenden Gemeinschaft erfahren.

ABLAUF EINER GRUPPE



Ankommen
Check-In



Anliegen & Fragen
offener Austausch, Sammlung von Anliegen und Wünschen



Thema
Vertiefung eines oder mehrerer Anliegen



Ausklang
Abschlussrunde

”

Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Aristoteles

