

Gesprächskreis in Gründung

Männer unter sich

Sorge ich gut für mich? Was mache ich mit dem Rest meines Erdenlebens? Kann ich etwas vorteilhaft verändern? Leben mit mehr Gelassenheit und im inneren Frieden – geht das? Und wenn ja, wie komme ich dahin?

Wir wollen reden. Über eigene Verhaltensmuster in verschiedenen Lebenssituationen, über ein achtsames Leben im Hier und Jetzt, über ein Leben ohne Drama. Wir wollen uns selbst reflektieren, hinterfragen und bewusst wahrnehmen.

Und: Natürlich wollen wir uns auch immer wieder die Zeit nehmen für gemeinsame Unternehmungen, wie zum Beispiel Fahrrad fahren, Abende am Lagerfeuer usw.

Interesse?

Willst du dabei sein oder zunächst erst einmal nähere Informationen?

Dann melde dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Tel. 02381 120 28 | selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org