

Programmübersicht nach Kursen

September 2020 - Februar 2021

"Das Recovery College stellt sich vor"	11
"Und bitte!" - Theater fürs Leben	12
Achtsamer Spaziergang mit der Kamera	13
Achtsamkeit und Meditation	14
Angehörige erfahren Ermutigung	15
Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"	16
Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele	17
Bewegung für das Wohlbefinden	18
Dein Leben hat doch Gewicht	19
Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten	20
Die Sprache der Musik	21
Dozent*in sein/werden	22
Eine Minute für mich	23
Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden	24
Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	25
Genesungsgeschichten teilen und voneinander lernen	26
Glück und ein erfülltes Leben	27
Hilfe die Feiertage nahen!	28
Ich hab` den Kaffee "auf" !!	29
Ich schaffe das - aber wie???	30
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	31
Nachts gut schlafen	32
Prävention mit positiven Gedanken	33
Psychisch krank = abgestempelt?	34
Recovery - eine Reise zu sich selbst	35