

Informationen und verbindliche Anmeldung:

Andrea Wetzchewald
AIDS-Hilfe Wuppertal e.V.
Simonsstraße 36
42117 Wuppertal
Telefon 0202/450 003

Kerstin Kollenberg
AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.
Johannes-Weyer-Str. 1
40225 Düsseldorf
Telefon 0211/770 95-21

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 12. Oktober 2016
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Workshop findet im Rahmen der Frauenspezifischen Rundreise mit freundlicher Unterstützung der Deutschen AIDS-Hilfe statt.

 **AIDS-Hilfe
Wuppertal**

 **AIDS**hilfe**
DÜSSELDORF E.V.**


Frauen und Aids in NRW
Wir machen mit!
xxelle-nrw.de

Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit stärken



Workshop für Frauen mit HIV/AIDS

29. Oktober 2016
11.00 bis 17.00 Uhr

Trainerin:
Beatrix Neugebauer

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, mit der Schicksalsschläge, Krisen und Krankheit gemeistert werden können. Resilienz ist die seelische Widerstandsfähigkeit – gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Diese Widerstandsfähigkeit ist nicht angeboren, sondern wird erlernt.

Resilienz bedeutet, trotz widriger Lebensumstände Freude am Leben zu haben oder wiederzufinden. Sie hilft, schwierige Zeiten zu überstehen und das Beste aus dem zu machen, was einem widerfährt.

Zum Einstieg in den Workshop wird die Trainerin Elemente der Resilienzforschung vorstellen.

In kleineren Gruppen können die Teilnehmerinnen anschließend über ihre eigenen Erfahrungen ins Gespräch kommen.

Nachmittags gibt es Ideen für die Übertragung in den Alltag. Anhand von praktischen Übungen kann die eigene Widerstandsfähigkeit gestärkt werden.

Trainerin:

Beatrix Neugebauer ist Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin und Gestalttherapeutin Sucht. Aktuell macht sie eine Ausbildung im Bereich Atemtherapie und Achtsamkeit.

Als Trainerin arbeitet sie zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

Ablauf:

Der Workshop dauert von 11.00 bis 17.00 Uhr.

Ab 10.00 Uhr stehen Kaffee, Tee und Gebäck zum Ankommen bereit. Ein Mittagsimbiss ist ebenfalls inklusive.

Benötigen Sie eine Kinderbetreuung?

Bitte geben Sie uns mit der Anmeldung Bescheid, wieviele Kinder eine Kinderbetreuung benötigen.

Anmeldeschluss:

Mittwoch, 12. Oktober 2016

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 20 Personen
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort:

AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.
Johannes-Weyer-Str. 1
40225 Düsseldorf