Landesverband Rheinland-Pfalz
der Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung e.V.

Fort- und Weiterbildung
Drechslerweg 25
55128 Mainz
Tel. 06131 93660-36
Fax: 06131 93660-90
e-mail: info@lebenshilfe-rlp.de
Internet: www.lebenshilfe-fortbildung.de

Ich tu mir gut (SB10/27)

Was tut mir gut?
Was macht mir Freude?
Was gibt mir neue Kraft?

Im Alltag gibt es oft viel zu tun.
Wir denken an viele Dinge und an andere Menschen.
Dabei vergessen wir manchmal uns selbst.

Doch auch wir sind wichtig!
Unser Körper braucht Bewegung, gutes Essen und Ruhe.
Auch unsere Gefühle sind wichtig.
Und wir brauchen Zeit für Dinge, die uns Freude machen.

Wir nehmen uns Zeit für uns selbst.
Wir entdecken, was uns gut tut.

Wir probieren verschiedene Dinge aus und sammeln neue Ideen.

Das machen wir gemeinsam:

- Wir lernen unseren Körper besser kennen.
- Wir entdecken, wie wir gesund leben können.
- Wir sprechen über gesundes Essen und darüber, was unserem Körper Energie gibt.
- Wir probieren verschiedene Entspannungs-Übungen aus.
- Wir bewegen uns und tun unserem Körper etwas Gutes.
- Wir malen, basteln und werden gemeinsam kreativ.

Das Wichtigste ist:
Du bist wichtig!
Du darfst dir Zeit für dich nehmen.
Und du darfst herausfinden, was dir gut tut.

Landesverband Rheinland-Pfalz
der Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung e.V.

Fort- und Weiterbildung
Drechslerweg 25
55128 Mainz
Tel. 06131 93660-36
Fax: 06131 93660-90
e-mail: info@lebenshilfe-rlp.de
Internet: www.lebenshilfe-fortbildung.de

Zielgruppe

Menschen mit geistiger Behinderung

Veranstalter

Nicole Maelger, Heilerziehungspflegerin

Christian Heubach

Ort

Tagungszentrum Erbacher Hof

Grebenstr. 24-26

55116 Mainz

Termin

18.10.2027 - 11:00

20.10.2027 - 13:30

Preis

 € 220,-- (mit Übernachtung, Essen und Trinken)

Hinweise

Bildungszeit