

MONATLICHES GRUPPENANGEBOT FÜR BETROFFENE MIT ANOREXIE

Der Libellen-Treff

Ein Ort zum Durchatmen. Ein Raum für dich. Möchtest du dir einen Moment Zeit für dich nehmen?

Manchmal tut es gut, innezuhalten, durchzuatmen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Im Libellen-Treff kannst du unterschiedliche Angebote entdecken und Neues ausprobieren. Bei jedem Treffen stellen verschiedene Fachpersonen unterschiedliche Methoden vor, von kreativen Impulsen über Achtsamkeitsübungen bis hin zu Körper- und Atemarbeit.

Entdecke neue Möglichkeiten, dir selbst etwas Gutes zu tun und deine eigenen Ressourcen zu stärken.

Du bist herzlich willkommen, allein oder gemeinsam mit einer vertrauten Person oder einem Geschwister.

DAS ERWARTET DICH IM LIBELLEN-TREFF:

- Achtsamkeit und Entspannung
- Körper-, Atem- und Kreativmethoden
- Selbstfürsorge und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Begegnungs- und Erfahrungsraum mit Fachpersonen und Menschen mit eigener Erfahrung mit Essstörungen

INFORMATIONEN

Wann:	Einmal im Monat, jeweils samstags 09.00–12.00 Uhr
Wo:	Winterthur
Teilnehmende:	Maximal 8 Personen
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos. Der Libellen-Treff wird vom Verein Libellenhaus unterstützt.

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Alle Informationen findest du unter:
libellenhaus.ch



Bei Fragen wende dich an Béatrice Wirth
Präsidentin Verein Libellenhaus und Expertin aus Erfahrung
beatrice.wirth@libellenhaus.ch

Wir freuen uns auf dich.

Libellenhaus

Verein Libellenhaus Winterthur
Wohnen | Beratung | Prävention