



ALLTAGS HELD*INNEN

DIENSTAGS 16-17 Uhr

HEEPER STRASSE 26
DIREKT AM KESSELBRINK

@leiseszirpen

ALLES ANSTRENGEND?

Rauben dir Situationen wie

- ...Einkaufen gehen
- ...irgendwo anrufen müssen
- ...deine Ansichten einbringen
- ...Nachbarn grüßen
- ...mit Freunden quatschen
- ...deinen Interessen nachgehen
- ...Leute kennenlernen
- ...alles was sonst so im (sozialen) Alltag passiert

außergewöhnlich viel Kraft und Nerven?

Du bist zwischen 18 und 27 Jahre alt?

Kein Bock mehr auf den ganzen Stress?

Dann komm vorbei!

Gemeinsam tauschen wir uns über die Hürden
des Alltags aus und lernen, wie wir diese
leichter bewältigen können!

Dabei...

- ...gehen wir auf eure individuellen Bedürfnisse ein
- ...lernen wir über uns selbst und unsere Gefühle
- ...überlegen wir uns gemeinsam Umgangsstrategien
- ...üben zusammen diese anzuwenden
- ...tauschen wir uns aus und helfen uns gegenseitig!

Bei Fragen und Unsicherheiten:
Antonia Dahlmeier, 01771967112 oder egh6@diegrille.de