

## Unsere Online-Workshops und Seminare 2020

**April 2020** – Bachblüten-Workshop

*Rund ums Thema Gesundheit und Eigenverantwortung inkl. Arbeitsmaterial*

**Mai 2020** - Kräuter-Workshop

*Erkennen, sammeln und sich selber helfen, inkl. Broschüren und Arbeitsmaterial zum Thema*

**Juni 2020** - Achtsamkeit – mein Körper und ich

*Sportlicher Workshop Qi-Gong Übungen für Anfänger inkl. Videos*

**Juli 2020** - Wir basteln Holzengel

*Für unser Jahresprojekt „Jeder braucht einen Engel“ bastelt Beate Müller mit uns kleine Holzperlen-Schutzengel*

**Juli 2020** - Krisenbewältigung

*Ein Online-Seminar mit Bettina Kilgore und integriertem Online-Malkurs*

**August 2020** - Therapeutisches Bogenschießen

*Außenaktivität am Schlüchtsee mit der Angehörigengruppe unter Leitung von Hannah Gruseck*

**August 2020** - Dürfen wir auch mal hilflos sein?

*Probleme mit der eigenen Hilflosigkeit und den Problemen in einer SHG.. Durch das Online-Seminar führt Bettina Kilgore*

**September 2020** - Warum Kreativität so wichtig ist

*Ein Workshop zum Nachdenken, Überlegen und Mitmachen*

**September 2020** - Geburtstag – Tag der Krise oder Tag der Befreiung?

*Ein Online-Workshop rund um das Thema Geburtstag mit Petra Pauls-Gläsemann*

**September 2020** - Online-Seminar Block I – Narzissmus erkennen und sich selber befreien

*Ein besonders Online-Seminar in drei Blöcken mit Bettina Kilgore*

**Oktober 2020** - Depressionen - emotionaler Untergang oder Chance für ein besseres Leben?

*Ein Online-Workshop zum Mitmachen und Gestalten (CD mit Subliminals für den eigenen Gebrauch)*

**Oktober 2020** - Online-Seminar Block II – Narzissmus, die seelische Folter Mit Bettina Kilgore zeigt die Methoden auf, mit denen Narzissten ihre Mitmenschen foltern und wie wir dem Einhalt gebieten können

**November 2020** - Gruppendynamik & Co. Wie bleibe ich beziehungs- und gesellschaftsfähig?

*Ein Onlineworkshop mit integriertem Chat zum Austausch.*

**November 2020** - Online-Seminar Block III Reaktive Misshandlung *Sollen wir bleiben oder die Beziehung beenden? Ausharren oder weglaufen? Bettina Kilgore gibt Einsichten in Verhaltensweise und deren Folgen*

**Dezember 2020** - Wie gehe ich mit Weihnachten um?

*Ein Onlineworkshop zum Thema Festtage, Familienfeiern und den damit verbundenen Krisen*

**Dezember 2020** - Neues Jahr, neues Glück?

*Was macht der Jahreswechsel mit mir? Wie kann ich einen gesünderen Umgang damit finden? Ein Online-Workshop für alle, die vor Silvester Angst haben.*

*Unsere Online-Seminare und Workshops sind kostenlos und finden über die Selbsthilfegruppe Fackelträger statt. Unsere Mitglieder, deren Angehörige und unser Freundeskreis, bekommen die Einladungen, die Arbeitsmaterialien und Informationen per eMail zugeschickt.*