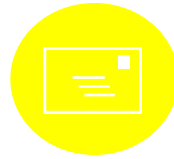


Die Sehnsüchte der Menschen sind
Pfeile aus Licht.
Sie können Träume erkunden,
das Land der Seele besuchen,
Krankheit heilen,
Angst verscheuchen und Sonnen
erschaffen.

Indianische Weisheit



Viva La Vita
Lebe das Leben



Gruppentreffen

jeden 3. Dienstag im Monat
Von 19:30 bis 21:30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Familienbildungsstätte
Kirchstraße 29
45711 Datteln

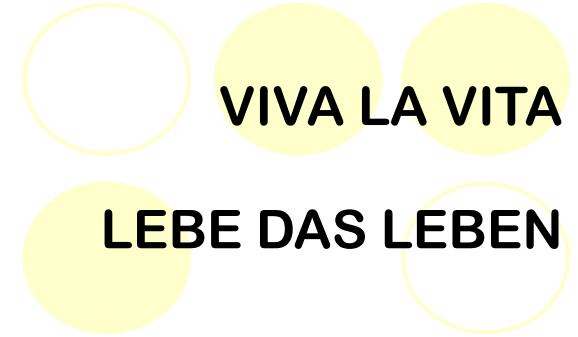
Viva la Vita - Lebe das Leben Simonton Selbsthilfegruppe Datteln

E-Mail: viva-lavita@web.de

Ansprechpartner:

Birte Schröder
Tel.: 02309 40141

Netzwerk Bürgerengagement
Kontaktstelle für den
Kreis Recklinghausen
Tel.: 02361 109735
E-Mail: info@buergernetzwerk.de



VIVA LA VITA

LEBE DAS LEBEN



Simonton Selbsthilfegruppe

Datteln

Wer wir sind und was wir wollen

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die schon einige Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen hatten. Für die meisten von uns sind dies gesundheitliche Herausforderungen wie Krebs oder chronische Erkrankungen, für einige die Begleitung des Partners oder eines nahestehenden Menschen in einer solchen Situation.

Neben dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch wenden wir verschiedene Elemente der SIMONTON Methode und aus dem TRIPLE-L COACHING an, die uns dabei unterstützen, uns immer wieder aufs Neue auf die Lebensfreude zu fokussieren. Hiermit können wir selbst Einfluss auf unsere Lebensqualität nehmen, zugleich unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und unseren Genesungsweg aktiv gestalten.

Elemente der SIMONTON Methode

1. Hoffnung und Vertrauen entwickeln
2. Sein eigenes „Bauchgefühl“ wahrnehmen und danach handeln
3. Umwandeln ungesunder Gedankenmuster in gesunde
4. Gesunder Umgang mit Stress
5. Verschiedene Entspannungs- bzw. Vorstellungübungen
6. Sinn und Freude im Alltag finden
7. 2-Jahres-Gesundheits- bzw. Freudeplan
8. Krankheit als Chance nutzen
9. Förderung der Kommunikation
10. Gesunder Umgang mit der Endlichkeit des Lebens



Viva La Vita
Lebe das Leben

Unsere Zielgruppe

Unsere Gruppe wendet sich an Menschen, die sich angesprochen fühlen. Die Treffen finden fortlaufend statt. Interessierte können jederzeit dazu kommen. Vorherige Anmeldung bei Erstteilnahme erbeten.

Unser Symbol

Die Sonne ist für das Leben von fundamentaler Bedeutung. Sie ist Quelle des Lichts, der Wärme und des Lebens; ihre Strahlen machen die Dinge erkennbar.