



## Einladung

Wir freuen uns sehr, Ihnen unsere ersten Seminare anbieten zu können.

In Zusammenarbeit mit der Kunsttherapeutin Sonja Grotelüsch-Tschorr haben wir folgende Themen geplant:

**Samstag 16.07.2022: Meditation und Achtsamkeit - Der Weg zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit**  
Achtsamkeit und Meditation helfen uns, in uns selbst anzukommen.

Durch einfache Übungen finden wir zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit, Präsenz und Klarheit. Stress wird abgebaut und unser Alltag ausgeglichener.

**Samstag 23.07.2022: Intuitives Malen - Altes loslassen und Neues finden**

Intuitives Malen bietet die Möglichkeit, Altes loszulassen und Neues zu entdecken. Mehr innere Freiheit, Sicherheit, Mut und neue Ideen sind das Ergebnis.

Und das Schöne – man braucht dafür gar nicht malen zu können. Der einfache Spaß am Ausprobieren reicht völlig aus.

Die Seminare sind für Sie kostenfrei!

Verbindlich bei uns anmelden können sich alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Landkreis Oldenburg.

**Die Seminare dauern jeweils von 10-13 Uhr und sind auf je 15-20 Teilnehmer\*innen begrenzt.**

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldungen. **Anmeldeschluss für beide Veranstaltungen ist der 05.07.2022.**

Auf dem Heisterhof, Lether Schulweg 8, 26197 Ahlhorn, unter der Leitung von Sonja Grotelüsch-Tschorr, werden die Seminare stattfinden (Infos Grotelüsch-Tschorr: <https://www.sonjagt.de/>).

**Bitte reichen Sie diese Einladung an Ihre Gruppenteilnehmer\*innen weiter.**

**Anmeldungen unter:** 04431 – 70 97 585

[selbsthilfekontaktstelle@mischmit.org](mailto:selbsthilfekontaktstelle@mischmit.org)

[www.selbsthilfekontaktstelle-lk-ol.org](http://www.selbsthilfekontaktstelle-lk-ol.org)



Organisatorisches zu den Seminaren:

„**Mitbringfrühstück**“, wir möchten gerne mit den Teilnehmer\*innen als Einstimmung auf die Seminare und zum gegenseitigen Kennenlernen ein kleines Frühstück veranstalten.

Das heißt, bringen Sie einfach zu den Terminen mit, worauf Sie Appetit haben. Eigenes Geschirr, Besteck und Getränke in der Thermoskanne bitte auch mitbringen.

**Für das Meditationsseminar** tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, Decke/Kissen, sowie Stift und Papier für Notizen mit. Das Meditieren wird abwechslungsreich gestaltet (sitzen/gehen) und wer nicht lange auf dem Boden sitzen kann, bekommt einen Stuhl.



**Für das Intuitive Malen** tragen Sie bitte alte Kleidung oder Kittel, die ruhig Farbe abbekommen können.

