

Einladung Workshop

Einfach sein

Liebe Mädchen,

manchmal fühlt es sich an, als müssten wir immer etwas leisten oder uns anders zeigen, als wir wirklich sind. In diesem Workshop möchten wir gemeinsam eine Pause vom Alltag machen und uns ganz **bewusst Zeit für uns selbst nehmen**.

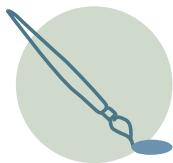
Denn manchmal ist es einfach schön, einfach zu sein.

In „Einfach sein“ werden wir mit kreativen Methoden entdecken, wie es sich anfühlt, den Druck vor der Tür zu lassen. Wir werden spielen, malen, kreativ sein und auch mal gemeinsam in Stille entspannen – und dabei herausfinden, wie wichtig es ist, **sich selbst und seine Gefühle zu akzeptieren**. Ihr dürft einfach so sein, wie ihr seid!

Wir werden



mit **Entspannungsübungen** den Kopf freikriegen



durch **Malen und Basteln** unsere Gedanken fließen lassen



mit kleinen **Bewegungsübungen** den Körper locker machen



viel Zeit haben, uns **auszutauschen**

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Euch eine entspannte und kreative Zeit zu verbringen!

Dein Team der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Eder & Krafka
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

