

Ich mit mir – ich mit Dir Sucht ist eine Beziehungsstörung



Ein Abend, den wir gemeinsam nutzen wollen, um einen Blick auf uns selbst zu werfen in unserem Alltag ohne Suchtmittel, welcher vielleicht mal besser und mal weniger gut gelingt. Wie sehe ich mich?

- hat sich mein Selbstbild über meine Abstinenz verändert?
- über welche Fähigkeiten verfüge ich?
- Wie lebe ich Beziehung zu mir und zu anderen?

In einem gemeinsamen Gruppensetting, setzen wir uns mit der Entstehung unseres Selbstbildes auseinander, mit den Neuentdeckungen durch die Abstinenz und auch mit Hürden und inneren Anteilen, deren Wahrnehmung uns nicht immer leichtfällt.

Wir bieten einen Abend voller Information, Raum zur Reflexion und Sinneserfahrungen.

Dieses Seminar wird angeboten von:

Simone Morales Sabournin, Suchttherapeutin (DRV), Leitung der Tagesklinik

Termin:

Donnerstag, den 20.04.2023
17.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr.11
76227 Karlsruhe

Auf den Körper hören.

Achtsamkeit und gesunder Umgang mit Körper und Seele

Die kommenden 180 Minuten sollen dir die Möglichkeit bieten, die Achtsamkeit dir selbst gegenüber in den Vordergrund zu rücken und Zeit zur Reflexion bieten, warum diese möglicherweise im Alltag schwer umsetzen ist. Es dient der bewussten Auseinandersetzung mit mir selbst in unterschiedlichen Bereichen meines Daseins. Wie gehe ich mit mir und meinem Körper um? Bin ich achtsam und empfänglich für die Signale, die mir mein Körper sendet? Wie viel Zeit schenke ich mir selbst?

Der Workshop soll helfen, herauszufinden warum die benötigte Aufmerksamkeit möglicherweise verloren gegangen ist und wie nur geringe Zuwendungen mir selbst gegenüber in den Alltag integrierbar sind, um das Körperbewusstsein zu verändern. Lösungsansätze erarbeitet und durch kleine Achtsamkeits- und Entspannungsübungen abgerundet, damit ihr mit einem kleinen Repertoire an der Hand nach Hause geht.



Mitarbeiterin:

Madeleine Schaaf

Sporttherapeutin DVGS

Termine:

Donnerstag, den 04.05.2023

von 17.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach - Gritznerstr.11 - 76227 Karlsruhe

Körper und Kunst als Ausdruck der Seele



Um das Wissen der während der Therapie gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse zu reaktivieren und möglicherweise auch wieder zu verankern und zu festigen wird mit sehr unterschiedlichen Methoden der Integrativen Suchttherapie experimentiert. Körper- und Integrative kreative Arbeit setzt oftmals dort an, wo Sprache endet oder auch nicht mehr ausreicht. Wer Lust hat, anzuknüpfen an die persönlich wichtigen eigenen Prozesse, jetzt nach längerer Zeit im Alltag ist herzlich eingeladen.

Themen an diesem Abend können sein:

- Nähe und Distanzübungen
- Arbeit mit Grenzen und Schutz
- Beziehungsarbeit und Emotion
- Berührung und Achtsamkeit
- Entspannung

Mitarbeiterinnen:

Andrea Patel, Diplompsychologin, Suchttherapeutin (DRV)

Termine:

Donnerstag, den 27.04.2023
17.00 – 20.00 Uhr

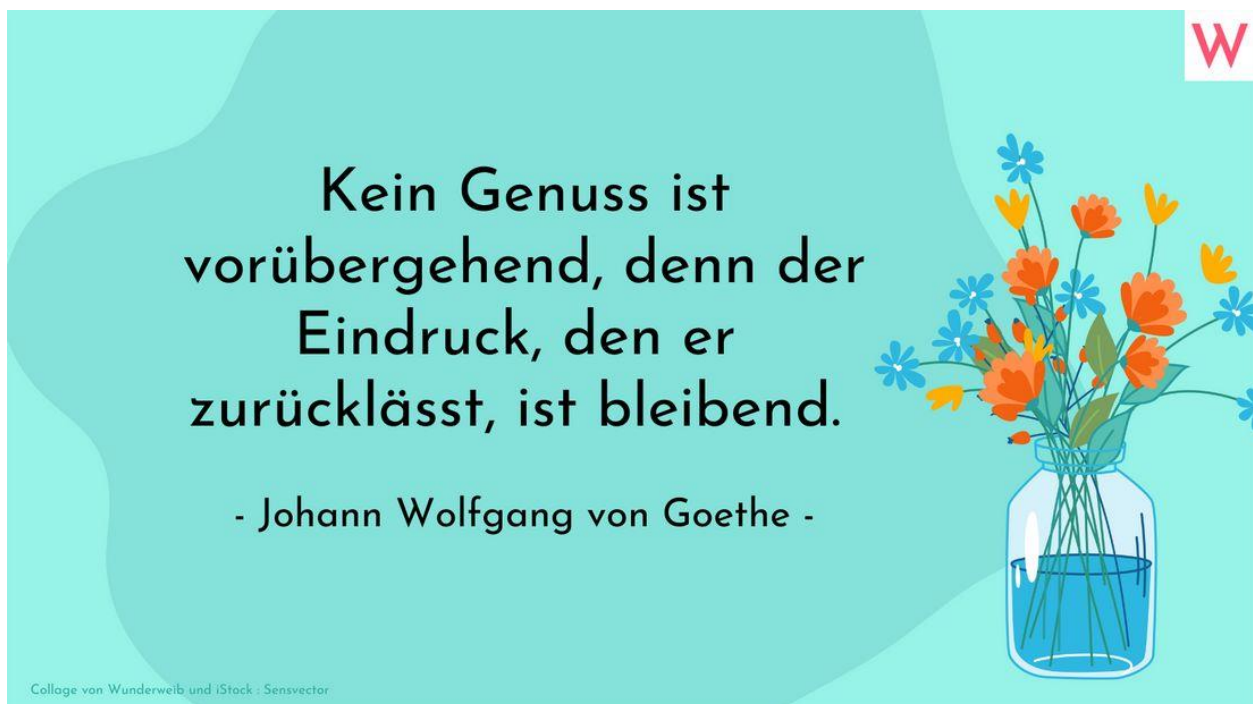
Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach
Gritznerstr.11
76227 Karlsruhe



Rekreation, Genuss mit allen Sinnen

Dieser letzte Abend soll ein runder Abschluss zu den davor stattgefundenen Refresherangeboten darstellen, bei welchem wir gemeinsam kochen und kreativ in der Küche sein können, um den Abend genussvoll ausklingen zu lassen. Wir laden zum Gespräch und einer gemütlichen Runde ein und freuen uns über den Austausch mit Euch in entspannter Atmosphäre.



Mitarbeiterinnen:

Simone Morales, Suchttherapeutin (DRV), Leitung der Tagesklinik

Andrea Patel, Diplompsychologin, Suchttherapeutin (DRV)

Madeleine Schaaf, Arbeits- und Sporttherapie DVGS

Termin:

Donnerstag, den 11.05.2023

17.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesklinik Durlach

Gritznerstr.11

76227 Karlsruhe