

## Workshop für Selbsthilfe-Aktive

aus Hagen, Witten, Wetter und Herdecke

# Stabile Gruppe – gesundes Miteinander

**Wie gelingt eine stabile Gruppe? Wie fördern wir gegenseitige Unterstützung? Was trägt zu einem gesunden Miteinander bei?**

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, die Gruppenarbeit zu stärken und euch neue Werkzeuge für den Selbsthilfe-Alltag mitzugeben. Mit praxisnahen Übungen und wertvollen Impulsen erarbeiten wir Methoden, die ihr direkt in euren Gruppen einsetzen könnt.

### Inhalte:

- Kommunikationsübungen
- Erfrischende Bewegungsübungen
- Achtsamkeitsübungen

### Referentin:

Ulrike Ronnefeldt  
Achtsamkeits- und Kommunikationstrainerin

Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

**Samstag,**

**8. November 2025**

**10.00 bis 14.00 Uhr**

Ringhotel Zweibrücker Hof  
Zweibrücker Hof 4  
58313 Herdecke

### Anmeldung

Tel.: 02331 13 474

E-Mail: [selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org)

### Weitere Infos unter:

[www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de) und [www.selbsthilfe-hagen.de](http://www.selbsthilfe-hagen.de)