

OFFENER WORKSHOP

Für Erwachsene

3. Quartal
2026

— ÜBER DEN WORKSHOP

Achtsamkeit, Entspannungs- und Atemtechniken begleiten uns durch jede Einheit. Individuelle „Werkzeuge“ für **mentale Gesundheit, Hilfe zur Selbsthilfe und Psychohygiene** werden an die Hand gegeben und sind Teil des jeweiligen Themas.

Wir skizzieren, zeichnen, malen und collagieren. In den entstehenden Werken lässt sich Spannendes und Aufschlussreiches über sich selbst entdecken.

— THEMEN · 3. QUARTAL 2026

FREITAG	10.07.2026	„TIME OUT“ Achtsamkeit in der Selbstwahrnehmung.
MITTWOCH	15.07.2026	Die Farbe „BLAU“ Eindruck braucht Ausdruck.
MITTWOCH	12.08.2026	Metamorphose Ein Aufruf zu persönlichem Wachstum und Mut, das eigene Potenzial zu entfalten, anstatt in alten Mustern festzustecken.
FREITAG	14.08.2026	<i>Thema wird bekanntgegeben.</i>
MITTWOCH	09.09.2026	<i>Thema wird bekanntgegeben.</i>
FREITAG	11.09.2026	<i>Thema wird bekanntgegeben.</i>

ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

ORGANISATORISCHES

UHRZEIT

Mittwochs & freitags

16:30 – 19:00 Uhr

TEILNEHMER

Kleingruppe · max. 5

Die Gruppe findet ab vier Teilnehmenden statt.

PREIS

55 € pro Termin

inkl. Materialkosten · exkl. Leinwände

ANMELDUNG

Bis 14 Tage vor Beginn

Verbindlich. Platzvergabe in Reihenfolge der Anmeldungen.



Johanna Meyr

Praxis für Psychotherapie (SHPG)

KÖRPER · GEIST · SEELE