

# „Ich bin ich - und das ist gut so!“

## Selbstsicherheitstraining für Menschen mit geistiger Behinderung

Mo, 19.09.2022 — Fr, 23.09.2022

Was macht mich aus? Wo sind meine Stärken und Interessen? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Dies ist ein kreatives Seminar, in dem du erfahren kannst, was dich ausmacht und welche Stärken in dir stecken - trotz Handicap!

Mit Hilfe verschiedener Übungen wird dein Selbstvertrauen gestärkt!

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung (für Sport und Entspannung)
- Wenn du magst: Fotos von dir und Menschen oder Dingen, die dir wichtig sind
- deine Lieblingsmusik.

### VA-Nummer

2875

### Kosten

165,- EUR (Das Seminar wird von Aktion Mensch gefördert.)

### Dauer

Mo, 13:00 Uhr – Fr, 14:30 Uhr

### Dozent\*innen

[Almut Breuste](#) [Jennifer Sander](#),  
Pädagogische Leitung: Monika Henne

[Teilnahme anmelden](#)