

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE
FÜR DIE REGION
BÖBLINGEN

LACHYOGA – AUF HEITERE ART DEN AKKU LADEN

Nur wenn ich selbst gut für mich Sorge, kann ich auch gut für andere sorgen! Als Ehrenamtliche sind wir voller Fürsorge für andere. Und wie sorgen wir für uns? In diesen aktiven zwei Stunden zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie im Alltag immer wieder kurz innehalten können, um Ihren Akku zu füllen. Es gibt kleine Wissenshäppchen für den Kopf und eine Fülle an alltagstauglichen Übungen aus dem LachYoga. Freuen Sie sich auf eine kurze Auszeit mit viel Freude und Leichtigkeit. Gehen Sie beschwingt dem Alltag entgegen.

FREITAG, 27. FEBRUAR 2026, 10 – 12 UHR

Dozentin: Claudia Lippkau
Zertifizierte LachYoga Trainerin und Achtsamkeitstherapeutin

Samariterstift am Rathaus
Eltinger Str. 48
71229 Leonberg

WORTE DIE ANKOMMEN – HÖREN, VERSTEHEN, WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Wie unsere Worte bei anderen ankommen hängt davon ab, wie wir hören. „Schuldohren“ erschweren das Verständnis. „Verständnisohren“ helfen, die Perspektive anderer einzubeziehen. In diesem Workshop üben Sie, Ihre eigenen Hörmuster wahrzunehmen und sich selbst gut zu verstehen – denn wer gut für sich selbst sorgt, kann auch besser auf andere eingehen. So werden Gespräche klarer, einfühlsamer und verbindender.

FREITAG, 8. MAI 2026, 14 – 17 UHR

Dozentin: Sabine Dieterle
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
und Empathische Coach

Samariterstift Leonberg
Clubraum Betreutes Wohnen

Schleiermacherstr. 29
71229 Leonberg

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

bei Ihrer Ehrenamts-/Quartierskoordinatorin
bei Ihrer Hausleitung vor Ort
per E-Mail an engagement@samariterstiftung.de
telefonisch unter 07022 505-273 | **WIR FREUEN UNS AUF SIE!**