



Online-Workshop: „Deine innere Energie – vom nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen“

Inhalt:

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Energiequellen, die deinen inneren Akku wieder aufladen. Das Ziel unseres Workshops ist, dich zur Reflexion über deinen Umgang mit den eigenen Energie-Ressourcen anzuregen. Wir möchten außerdem Wissen und Übungen vermitteln, die dir dabei helfen, dein persönliches Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Melde dich an, wenn du dich für Klimagerechtigkeit einsetzt und dich mit neuer Energie zum Durchhalten versorgen möchtest – oder wenn du nicht weißt, woher du die Kraft nehmen sollst, um überhaupt irgendwo anzufangen...

Im Rahmen des Themenmonats „Energie“, ausgerufen von der Klimarunde Darmstadt, bieten wir Klimainteressierten, Aktivst*innen und solchen, die es werden wollen unsere Expertise an. Weitere Infos, andere Workshops und Aktionen findest du hier: [klimarunde.de](https://www.klimarunde.de)

Termine: Samstag 23.07. 10:00 – 12:00 Wir bieten den gleichen Workshop
Montag 26.07. 16:00 – 18:00 an zwei verschiedenen Terminen an.

Kosten: Auf Spendenbasis! (Kontodaten erhältst du nach der Anmeldung.)

Du brauchst:

- Online Zugang zu Zoom (Kamera und Mikrofon)
- Platz zum Sitzen, Liegen, Bewegen
- Papier und Stift für Notizen und Spiele
- Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Melde dich bis 20.07. per E-Mail an: lisa@beundck.de

Den Workshop leiten:



Lisa Beck
Kreativcoach & Facilitator
Landwehrstr. 75
64293 Darmstadt
www.beundck.de



Caroline Kreck
Dipl. Pädagogin & Entspannungspädagogin
Witternstraße 2
21107 Hamburg
www.caroline-kreck.de

