

# Workshop: bunt und stark

## Selbstbehauptung und Resilienz für Menschen mit Behinderung



**Wann?**

18. Oktober 2025, 9 bis 12:15 Uhr



**Wo?**

Lebenshilfe Würzburg, Wilhelm-Dahl-Straße 16, 97082 Würzburg

### Worum geht's?

Resilienz heißt:

Ich kann gut mit schwierigen Situationen umgehen.

Wir lernen in dem Workshop:

Wie sehe ich mutig aus?

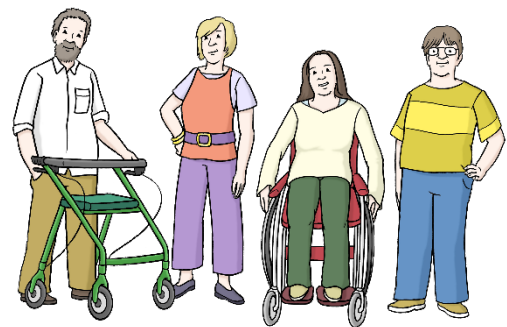
Wie fühle ich mich sicher?

Was kann ich gut umgehen mit

- Krisen
- Beleidigungen

Der Workshop hat das Motto

Ich bin gut so, wie ich bin.



© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

### Was machen wir genau in dem Workshop?

- Situationen nachspielen, zum Beispiel: Streit und Lösungen überlegen
- Über Gefühle sprechen und Themen, die uns wichtig
- Traumreisen und Meditation

### Wer hält den Workshop?

Marina Schömig, Erzieherin und Trainerin bei „bunt & stark“

**Anmeldung** bis zum 1.10.2025.

Der Workshop kostet 45 Euro.