



**ZIBB** Zentrum Information Beratung Bildung  
Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauer Str. 4b  
64823 Groß-Umstadt

Telefon: 06078 72377  
Fax: 06078 72478

E-Mail: [info@zibb-umstadt.de](mailto:info@zibb-umstadt.de)  
Internet: [www.zibb-umstadt.de](http://www.zibb-umstadt.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9.00 bis 12.00 Uhr



## **Lebenslust statt Krankheitsfrust** (Jahresgruppe)

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Donnerstag eines Monats von 15 Uhr bis 16:30 Uhr  
Offene Gruppe, bei der Ein- oder auch Ausstieg jederzeit möglich ist

## Lebenslust statt Krankheitsfrust

Wenn Krankheit zu einem Dauerzustand wird, ist dies eine besondere Herausforderung. Es gilt immer wieder neu Mut zu finden, das Schöne im Leben trotzdem wahrzunehmen, die Lebensfreude wiederzuentdecken und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Insbesondere kranke und behinderte Menschen sollten lernen, sich trotz geringerer Belastbarkeit und evtl. vorhandenen körperlichen Einschränkungen, wertzuschätzen.

Dies ist nicht leicht, aber wir machen uns auf den Weg zu unseren inneren Schätzen. Durch Phantasiereisen, viele Gespräche und Entspannungsübungen wird dieser Prozess angeregt.

**Nichts von dem in der Gruppe Besprochenen dringt nach außen.**

Die Leiterin der Gruppe ist Heilpraktikerin und selbst von einer chronischen Erkrankung mit körperlichen Einschränkungen betroffen.

Gebühr: 5,00 € pro Treffen

