



## Herzliche Einladung zum Workshop „Ich bin nicht allein“

Referentin: Svea Menne

Termin: 27.04.2024, 10-16 Uhr

Ort: Bürgertreff Nürtingen  
Marktstr. 7

Kosten: Keine

Anmeldungen bitte bei der  
Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff

Marktstraße 7  
72622 Nürtingen  
Tel.: 07022/75-369  
s.sollner@nuertingen.de



Wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen, kann das subjektive Gefühl von Einsamkeit entstehen.

Man kann sich unter vielen Menschen einsam fühlen und allein im Zimmer die Zeit genießen und andersherum.

Wie kann ich in Kontakt gehen? Welche Auswirkungen hat das Gefühl von Einsamkeit auf unsere körperliche und psychische Gesundheit? Diese Fragen wollen wir in diesem Workshop durch spielerisches Ausprobieren beantworten. Außerdem gibt es einen theoretischen Input durch die Referentin.