

Gesprächsgruppe im Aufbau

Junge Menschen mit seelischen Herausforderungen

Du bist jung und hast die Zukunft noch vor dir – Trotzdem sind da diese belastenden Gefühle, die dir den Alltag erschweren oder dich traurig machen.

- Fühlst du dich unverstanden und allein mit deinen Gefühlen?
- Möchtest du deine Situation verändern und neue Strategien im Umgang mit deinen Themen entwickeln?
- Suchst du den Austausch mit anderen jungen Menschen, denen es ähnlich geht?

Dann bist du bei uns richtig!

In unserer Gesprächsgruppe für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren findest du Verständnis und Austausch auf Augenhöhe.



An regelmässigen Treffen teilen wir unsere Erfahrungen und entwickeln gemeinsam positive Lösungswege für unsere Themen.

Zusammen tanken wir Kraft und Achtsamkeit für unseren Alltag. Auch das Lachen und gesellige Momente kommen nicht zu kurz.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

041 210 34 44

mail@selbsthilfeluzern.ch

www.selbsthilfeluzern.ch

