

Recovery-Gruppe

Dein Weg. Dein Tempo.
Gemeinsam.



Recovery bedeutet „Genesung, Wiedererlangen, Erholung“.

In unserer Recovery-Gruppe bist Du nicht allein, wenn es darum geht, wieder Kraft zu finden. Wir gehen ein Stück Weg gemeinsam – in Deinem Tempo.

In unserer Recovery-Gruppe begleiten wir Dich ca. 1 Jahr lang auf Deinem ganz persönlichen Genesungsweg.

Die Gruppe wird moderiert von zwei erfahrenen EX-IN-Genesungsbegleiter:innen.

Was Dich erwartet:

- Austausch auf Augenhöhe
- Stärkung Deiner Kraftquellen
- Selbsthilfe und Eigenermächtigung
- Selbstwert und Persönlichkeitsentwicklung
- Umgang mit Krisenerfahrung
- Herausforderungen von psychischen Belastungen und Erkrankungen im Alltag meistern
- Gemeinschaft ohne Diagnose-Schubladen

Kontakt und Anmeldung:

Frau Kathrin Krall

info@ex-in-sachsen.de

PeerPoint c/o EX-IN Sachsen e.V.

Rothenburger Str. 15

01099 Dresden