



RECOVERYGRUPPE

für junge Erwachsene (18 – 35 Jahre)



Ort & Zeitraum

Ort: Kontaktpunkt M11 (Machnowerstr. 11, 14165 Berlin)

Startdatum: Montag 16.03.26

Uhrzeit: 14:00 – 16:00

Wichtige Infos

- Die Recoverygruppe besteht aus **8 aufeinander aufbauenden Terminen**. (immer montags 14:00 – 16:00; ausgenommen Ostermontag 06.04.)
- Mit der Anmeldung erklärt man sich bereit, **verbindlich an allen Terminen teilzunehmen**.
- **Anmeldung ist erforderlich** – die Plätze sind begrenzt.

Was machen wir in der Recoverygruppe?

In den 8 Terminen arbeiten wir gemeinsam an:

- Selbstwahrnehmung & Stabilisierung
- Austausch in der Gruppe (freiwillig & achtsam)
- Reflexion von Mustern und Ressourcen
- Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstvertrauen
- Impulsen für den Alltag

Alles passiert in einem **sicheren, respektvollen Rahmen**.

Anmeldung

Kontakt / Anmeldung über: Janni.kniep@tww-berlin.de