

bipolaris

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.



Workshoptag

**Achtsamkeit &
Aufmerksamkeit**

Samstag, 18. Juni 2016

11:00 bis 16:00 Uhr

JeverNeun

Jeverstraße 9, 12157 Berlin

www.bipolaris.de

Workshoptag

Achtsamkeit & Aufmerksamkeit

Nach dreijähriger Pause möchten wir endlich wieder einmal einen Workshoptag anbieten und euch die Möglichkeit geben, einander gruppenübergreifend kennenzulernen und auszutauschen.

Das Thema heißt „Achtsamkeit und Aufmerksamkeit“. Durch verschiedene Übungen werden wir erforschen wie wir in den Gruppen aufmerksam und achtsam mit uns selbst und den Anderen sein können.

Dazu laden wir euch herzlich ein. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte meldet euch vorher an:
E-Mail: bipolaris@bipolaris.de
Telefon: (030) 91 70 80 02**

**Samstag, 18. Juni 2016, 11:00 – 16:00 Uhr
JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin**

Anfahrt

S-Bahn Linie 1	S Feuerbachstraße, ca. 350 m
Bus M86, X86, 181	S Feuerbachstr/Friedenauer Brücke, ca 300m
Bus 181	Lauenburger Platz, ca 350 m
Bus 170, Bus 181	Bismarckstraße Ecke Bergstraße, ca 450m
U-Bahn Linie 9	U Walther-Schreiber-Platz, ca. 600m

Diese Veranstaltung wird gefördert durch: GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin, AOK Nordost, BARMER GEK, BKK Landesverband Mitte, DAK Gesundheit, IKK Brandenburg und Berlin, KKH Kaufmännische Krankenkasse, Knappschaft - Regionaldirektion Berlin, TK Techniker Krankenkasse

Besucht uns auf www.bipolaris.de