

# Lebenserfahrung

## Hilfe zur Selbsthilfe



Diese Kurse sind gedacht, um sich auszutauschen, sich Wissen und Atem-/Entspannungsübungen anzueignen, um im Alltag anders mit Beschwerden und Lebensthemen umgehen zu können. Angesprochen sind alle Betroffenen, Angehörige sowie am Thema-Interessierte.