



Informations- und Beratungsstelle der  
Offenen Behinderten-Arbeit

Schmiedstraße 15  
82362 Weilheim  
Tel.: 0881 909590-21  
Fax: 0881 909590-20  
E-mail: oba@caritas-wm-sog.de  
www.caritas-wm-sog.de

Weilheim, 03.08.2022

## Einladung zum Workshop

# Balance halten – achtsam mit unseren Grenzen und Kräften umgehen

Liebe freiwillig Engagierte,

Ihr Ehrenamt bringt viele freudige Momente mit sich – manchmal aber auch belastende Erfahrungen. Wenn wir gut für uns selbst sorgen und „in Balance“ sind, können wir auch gut für andere da sein. Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, einen achtsamen Blick auf eigene Grenzen und Kräfte zu richten. In angenehmer Atmosphäre können Sie sich mit anderen Engagierten austauschen. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Ziele des Workshops

- Eigene Grenzen und die Grenzen anderer wahrzunehmen
- Grenzen klar und empathisch gegenüber Mitmenschen kommunizieren
- Selbstfürsorge: Einen wertschätzenden Blick auf eigene Talente und Fähigkeiten richten

### Inhalte | Methoden

- Angeleitete Übungen und Reflexion
- Austausch in der Gruppe

**Wann:** 1. Oktober 2022, von 09:30 bis ca. 14:00 Uhr, Ankommen ab 09:00 Uhr

**Wo:** Pfarrheim Unterhausen, Dorfstraße 11, 82362 Weilheim-Unterhausen

**Referent:** Daniel Pain, Stabsstelle Gemeindec Caritas und Engagementförderung,  
Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

Wir freuen uns auf einen ausgeglichenen Tag.

Herzliche Grüße

  
Nikola Simon

  
Marinus Riedl