



## **Projekt Sonnenarche: Selbsthilfegruppe + kreative Werkstatt**

Ein Aspekt der allgemeinen Genesungs- und Integrationsarbeit der Sonnenarche liegt in der geführten Selbsthilfegruppe, welche anhand alter Traditionen weiser Urvölker belebt ist. So ergeben sich zyklische Abläufe mit musikalischer Einstimmung, Redekreis mit dem Sprechstab und kreative Tätigkeiten zu einem runden Tisch offenen Herzens. Einmal wöchentlich treffen sich Betroffene an einem Nachmittag während ca. 3-4 Stunden, um sich einer sanften Integration ihrer Belastungen behutsam und aufgehoben zu fühlen, um geistige und seelische Themen aufzuarbeiten oder ihrem Innenleben einen herzlichen Austausch zu gönnen. Durch Gespräche auf Erläuterungen und Rücksprache, bis hin zu einer freiwilligen Situationsklärung, werden im Austausch mit den Beteiligten vor Ort auch diverse Themenkreise mit der Möglichkeit zur Ausdruckskraft in Kunst, Musik und Kreativität gebildet. Die Gruppenleiter fördern den Prozess der Integration und bieten Raum durch deren Erfahrungen, das bisher Erreichte und Erlebte an aufgearbeiteten Themen in der Gruppe zum Ausdruck zu bringen und zu reflektieren

Die Gruppenarbeit ist unterteilt in „Brennpunkt“ und „Vertiefung“. Gemäss Grundhaltung von Maria Montessori „Hilf mir es selbst zu tun“. Dabei schöpfen wir aus dem Potenzial von kreativem Ausleben, bis hin zu individuellen Lebensmodellen, sei dies auch lediglich neue Freunde und auch Vertrauen zu gewinnen vor Ort. Mit diesen neuen Perspektiven ein Netzwerk von neuen Beziehungen aufzubauen und dieses auch familiär und freundschaftlich im Leben zu integrieren. Leiden doch leider noch zu viele Menschen an Vereinsamung und Angst vor neuen Lebensschritten. Aus der Gruppenleitung werden die individuellen Bedürfnisse der Beteiligten wahrgenommen und thematisch neu geordnet, zum Wohle eines ganzheitlichen Gleichgewichts im Alltag

### **TREFFPUNKT**

Kreativwerkstatt von Naturpfad CH oder in der freien Natur

### **KOSTEN**

**Euro 35.-** pro Treffen für Gäste im Time Out

Fixer Bestandteil für Gäste zur Integration im begleiteten / betreuten Programm