



Quelle: openstreetmap.org

**Der Kurs findet statt in St. Christophorus,
Nansenstr. 4-7, 12047 Berlin.**



030-629 82 647



lebensfroh@pallotti-mobil.de

BVG-Verbindung

BUS Bus M41, M29, 194, 171:

Haltestelle Hermannplatz/Ecke Sonnenallee

U7 U8 U-Bahn: Haltestelle Hermannplatz

Vom U-Bahnhof sind es ca. 7 Minuten zu Fuß.



lebensMut! ist ein Projekt von

Pallotti-Mobil e. V.

Bedürftige helfen Bedürftigen

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



**Kurse für Menschen
mit Beeinträchtigungen**

2023/2024

**Wir wollen gemeinsam lernen
und wichtige Themen besprechen.
Wir finden gemeinsam
Antworten auf Fragen.
Am Ende des Kurses gibt es eine Urkunde.**

Jede/Jeder kann kommen.

Teilnehmerzahl: 6

Immer donnerstags von 17 - 18 Uhr.

Die Kurse kosten nichts.

Jeder Kurs ist einzeln buchbar.

Der Kursraum ist barrierefrei.

**1. Kurs:
„Ich bin Ich“ – Selbstbewusstsein stärken**

07.09.2023 – 26.10.2023

✿ Was kann ich gut?

✿ Was macht mich stark?

Anmeldung bis 31.08.2023

**2. Kurs:
Single-Sein, Partnerschaft, Sexualität**

09.11.2023 – 21.12.2023

✿ Ich als Frau, ich als Mann

✿ Liebe, Lust und Leidenschaft

Anmeldung bis 02.11.2023

**3. Kurs:
Streit und Frieden**

15.02.2024 – 04.04.2024

✿ Streit erkennen

✿ Sich vertragen

Anmeldung bis 08.02.2024

**4. Kurs:
Stress und Entspannung**

11.04.2024 – 23.05.2024

✿ Was macht mir Stress?

✿ Wie entspanne ich mich?

Anmeldung bis 04.04.2024

Wir heißen Nieves Kuhlmann und Iris Fierdag.
Wir sind Sozial-Pädagoginnen
und Systemische Therapeutinnen.
Wir freuen uns auf Sie.

