

## Programm „Hilfe zur Selbsthilfe“

**Bürger für Bürger Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e.V.**

### In Gemeinschaft neue Stärke finden

Mit unseren Angeboten möchten wir Menschen unterstützen, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen, sich auszutauschen und im Alltag gestärkt neue Wege zu finden. Alle Interessierten sind herzlich willkommen – ein Schnuppern ist jederzeit möglich.

 **Alle Veranstaltungen finden im Vereinszentrum „Pumpenhaus“, Loisachufer 1 in Wolfratshausen statt.**

---

#### **Näh-Café**

Gemeinsam nähen, kreativ sein und miteinander ins Gespräch kommen – unser neues Näh-Café verbindet Kreativität, Begegnung und Austausch in gemütlicher Atmosphäre.

 Montag, 8. Juni

 15:00 bis 17:00 Uhr

---

#### **Achtsamkeit & Vipassana-Meditation**

Zur Ruhe kommen, bewusst den Moment wahrnehmen und neue Kraft für den Alltag schöpfen – unser Meditationsangebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.


 Termine jeweils samstags


 10:00 bis 11:30 Uhr

- 30. Mai
  - 13. Juni
  - 27. Juni
  - 11. Juli
  - 12. September
  - 26. September
  - 10. Oktober
  - 17. Oktober
  - 31. Oktober
  - 5. Dezember
  - 19. Dezember
-

## Heilströmen – Jin Shin Jyutsu

Die sanfte Kunst des Handauflegens unterstützt dabei, innere Balance zu finden, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

 Termine jeweils freitags

 17:30 bis 19:00 Uhr

- 19. Juni
- 17. Juli
- 14. August
- 18. September

---

## Selbsthilfegruppe für Frauen nach einem Kaiserschnitt

Ein geschützter Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung nach einem Kaiserschnitt. Gemeinsam neue Kraft finden und Erfahrungen teilen.

 Monatlich dienstags

 19:00 bis 20:00 Uhr

---

## Wichtig zu wissen

Alle Angebote stehen grundsätzlich allen Interessierten offen.  
Ein unverbindliches Schnuppern ist jederzeit möglich.

Für Mitglieder des Vereins sind die Angebote kostenfrei.


 Jahresbeitrag:

- 30 Euro für Einzelpersonen
- 45 Euro für Paare

---

## Kontakt & Anmeldung

Sabrina Beysel  
Ressortleitung „Hilfe zur Selbsthilfe“

 08171 / 9 19 56 06

 [selbsthilfe@bfb-wor.de](mailto:selbsthilfe@bfb-wor.de)