Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch

INTEGRATION SACHSEN

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

Freistaat SACHSEN

DSM

DACHVERBAND SÄCHSISCHER MIGRANT*INNEN-ORGANISATIONEN e.V.

BFD

Der Bundesfreiwilligendienst

Zeit, das Richtige zu tun.

Seminar für Bundesfreiwilligendienstleistende

Kunst als Mittel zur erfolgreichen Integration. Entspannungstechniken.

Freitag, 17.03.2023

10:00 – 15:30 Uhr

Dresden Geschäftsstelle, Schlesischer Platz 2, 01097 Dresden - 0351 48246093
info@dsm-sachsen.de - dsm-sachsen.de - www.facebook.com/DSMev - www.instagram.com/dsm_sachsen/

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.
Gefördert durch
INTEGRATION SACHSEN
STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT
Freistaat SACHSEN

DSM
DACHVERBAND SÄCHSISCHER MIGRANT*INNEN-ORGANISATIONEN e.V.

BFD
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

Seminar für Bundesfreiwilligendienstleistende:

Freitag, 17.03.2023
10:00 - 15:30 Uhr

Thema: Kunst als Mittel zur erfolgreichen Integration. Entspannungstechniken.

Programm:

Treffpunkt:	Kunststudio & Familien- und Kulturzentrum "Schöne Welt"e.V.
10:00	Seminaranfang
ca. 13:00 - 14:00	Mittagspause
14:00 - 15:30	Fortsetzung des Seminars Exkursion in Haus "Schöne Welt" Plauen Erfahrungsaustausch
ca. 15:30	Ende und Rückfahrt

Beschreibung:

Gibt es Arten in der Kreativität, die helfen die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen? Was können wir in unserem täglichen Leben für unsere Gesundheit durch Kunst verwenden?
Bericht über Kunst und ihre Bedeutung. Einführung in verschiedene Entspannungstechniken. Während des Seminars lernen die Teilnehmern warum die Kunst für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig ist. Im zweiten Teil des Seminars können die Teilnehmen eigene Entspannungstechniken ausprobieren.

Referentin: Nadja Grigorenko. Psychologische Beraterin und Personal Coach.

Zielgruppe sind alle Interessierte, unterschiedlichen Alters, mit Migrationshintergrund.

Die Anmeldung zum Seminar erfolgt per E-Mail an Marina Schachalai (m.schachalai@dsm-sachsen.de).