

## SOS-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe

Immer mal wieder sind Menschen vom Alltag, dem Leben und zwischenmenschlichen Begegnungen (heraus-)gefordert. Mehr noch, wenn Umstände im Spiel sind, die in eine Selbsthilfegruppe führen. Mit den SOS-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe bekommen Sie Hilfen an die Hand, ihrem Nervensystem zu helfen, sich zu regulieren. SOS steht dabei für somatisch orientierte Sicherheit. Die Übungen können vorsorglich, zur allgemeinen Psychohygiene sowie bei akutem Bedarf angewendet werden. Sie sind einfach zu erlernen und weiterzugeben. Die Fortbildung dient der (wiederholenden) Anwendung in Verbindung mit Hintergrundinformationen.

**Termine: Sa, 31.08.24 und Sa, 14.09.24, je 10-12 Uhr**

Ort: Faulenstraße 31

Referentin: Katharina Hirsch (Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin für Psych. Therapie)

Kosten: 25,- (FB 7/24)

Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene in Selbsthilfegruppen. Aber auch wer noch nie in einer Selbsthilfegruppe war ist herzlich willkommen.

[Zur Anmeldung >>](#)

### Ein Angebot von:

Netzwerk Selbsthilfe

### Adresse:

Faulenstraße 31  
28195 Bremen

### Ansprechperson:

Ann-Christin Albrecht

### Telefon:

0421 70 45 81

### E-Mail-Adresse:

[ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com)

### Internetadresse:

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)

### Nächste Termine:

- 14.09.2024, 10:00 – 12:00

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung bis 20.08.2024 erforderlich

### Kosten:

25 €