



## → Was ist Recovery?

Es bietet die Möglichkeit, neue und selbstwirksame Wege zur Gesundheit einzuschlagen und dabei für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Dabei gilt es, eigene Kräfte zu mobilisieren und eine Balance im Leben zu finden.

Wir entwickeln dabei

- Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit und
- Annahme der eigenen Lebens-situation.

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen hilft, sich über sich selbst klar zu werden und zu erkennen, dass man mit seinen Problemen und Beeinträchtigungen nicht allein ist.



## → Recovery bedeutet:

- neue Wege zur Gesundheit
- Wohlbefinden,
- Achtsamkeit
- Hoffnung
- Selbstfürsorge
- geschützter Erfahrungsaustausch
- Selbstbestimmung



„Sich selbst gut zu kennen, wahrnehmen, was in einem und um einen herum geschieht, ist ein intensiver Prozess zur persönlichen Weiterentwicklung“

(Autor unbekannt)

## → Methode

In acht Modulen werden wir systematisch die verschiedenen Aspekte von Recovery behandeln.

Im Mittelpunkt dabei stehen die Gesundheit und der Wohlfühlaspekt.

Methoden der Entspannung, Musik und Fantasiereisen werden ergänzend eingesetzt.



„Recovery ist eine zutiefst persönliche Reise zur eigenen Gesundheit. Es bedeutet, trotz Beeinträchtigungen gut leben zu können“

(nach William Anthony, 1993)