

---

# Veranstaltungen

## Oktober 2018



Kompetenz in Selbsthilfe  
Hohenwarter Straße 27 / 2. Stock  
85276 Pfaffenhofen  
[www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Mo bis Do 10.00 bis 12.00 Uhr  
Tel. (0 8 4 41) 4 98 06 35  
[quo-vadis-selbsthilfe@t-online.d](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.d)

---

### *In eigener Sache*

#### Beratung & Hilfe – das bieten wir

Mit Gleichgesinnten sprechen, auch außerhalb der Gruppe? Unser **Beratungsangebot** nutzen?

**Fahr- und Begleitdienst:** Wir fahren und unterstützen gegen geringe Gebühr. Mehr erfahren?

Tel. (0 84 41) 4 98 06 35 oder [quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

Unsere Gruppen, Angebote & Dienste stehen auf unserer **Webseite** [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

---

### *Impulsreferat*

#### Angst – was tun?

Anregungen, mit der Angst umzugehen. Impulsreferat mit anschließendem Erfahrungsaustausch

**22.10.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr**, im Gruppenraum des Vereins

Bitte vorab anmelden unter Telefon (0 84 41) 4 98 06 35 oder eMail [quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

---

### *Termine*

#### Terminänderungen

Neue oder geänderte Termine und Absagen unter [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

## Oktober 2018

Änderungen unter: [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Mo - Do	nach Vereinbarung Abendtermin möglich	Beratungsgespräche
Mo - Fr	nach Vereinbarung	Kleine Helfer Fahr- und Besuchsdienst
01.10.18	19.00 – 20.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out
06.10.18	14.30 – 16.00 Uhr	Gesunder Spaziergang (Treffpunkt Trimmdichpfad Parkplatz Pfaffenhofen)
08.10.18	15.00 – 16.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out am Nachmittag
10.10.18	19.00 – 21.00 Uhr	PSG iLm (Psychose Selbsthilfegruppe)
12.10.18	15.00 – 17:00 Uhr	Kreativgruppe
15.10.18	19.00 – 20.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out
20.10.18	14.30 – 16.00 Uhr	Chi Gong und Sitzen in Stille Bitte unbedingt vorher anfragen, ob ein Platz frei ist!
22.10.18	19.00 – 20.30 Uhr	Angst – was tun? Impulsreferat mit Erfahrungsaustausch Bitte vorab anmelden
25.10.18	ab 17:00 Uhr	Vereinsausschusssitzung
26.10.18	15.00 – 17.00 Uhr	Meditatives Tanzen
29.10.18	19.00 – 20.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out