



## Unsere Seminar- / Trainingsangebote:

1. **Kompetenz Training/Psychoedukation (für Borderline Angehörige und Betroffene) 10 Treffen**
2. **Kommunikations- und Konflikttraining 15 Treffen**
3. **Grenzgänger Skills Training I (Selbstwahrnehmung/ Entspannung) 10 Treffen**
4. **Grenzgänger Skills Training II (Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining/Entspannung) 10 Treffen**
5. **Grenzgänger Skills Training III (Emotionsregulierung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeitstraining [Fortgeschrittene], Imaginationsübungen) 10 Treffen**
6. **Gruppentraining soziale Kompetenzen (Borderline Betroffene und Angehörige) speziell für diese beiden Gruppen. Z.B. Nähe/Distanz Wahrnehmung/Auspendeln, Grenzen setzen, Hier wird der Umgang miteinander (Betroffene und Angehörige) geübt max. 12 Treffen**
7. **Workshops: Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining, Kommunikationstraining und Eigenwahrnehmung mit den Coaches Sabine Thiel und Lars Giesen 15 Treffen (hier können auch Materialkosten zusätzlich anfallen, max. 10 Euro für alle Treffen insgesamt) Besonderheit: Training mit Theaterpädagogischen Mitteln**

**Kosten pro Treffen für Vereinsmitglieder 12 Euro**

**Kosten pro Treffen für Nichtmitglieder 20 Euro plus Materialkosten**