



# Saarländischer Kreativ-Selbsthilfetag für seelische Gesundheit

## Aktiv-Workshops

ReferentInnen mit und ohne Betroffenenkompetenz

**Erfahrungsaustausch, Begegnung & Information** zum Thema SEELISCHE GESUNDHEIT  
mit Materialien auch des Bundesverbandes BPE e.V.

Für alle Interessierten ist nur an diesem Tag ein Raum als Selbsthilfe-  
**Café SeelenLaute**, von 12.00 – 16.00 Uhr  
eingerrichtet, mit offenem **Info- und Literaturstand**  
(Eintritt frei – Getränke auf Spendenbasis á 0,50 €)

## SEMINAR-PROGRAMM

ab 10.30 Ankommen / 11.00 – 11.30 Begrüßung und Vorstellung / 13.30 – 14.30 Pause /  
16.30 – 17.00 Gesamt-Feedback

11.30 – 13.30 Uhr

- **Gedichte schreiben – hilft**, Schwerpunktthema: „Das Schwarze“. Theorie, Praxis, Literarisches Spiel, Übungen Gangolf Peitz (Bous) und Co-Referent Liam Ducray (Saarbrücken). Mit Exkurs *Schreiben im Ausnahmezustand*

14.30 – 16.30 Uhr

- **Singen mit allen Sinnen**, Grundzüge, Gespräch, Übungen, Lieder. Durch den Fluss der Stimme entfalten sich freie Gefühle und neue Kräfte. Singen beflügelt Herz und Seele, bietet Selbsterfahrung und Gemeinsamkeit. Ute Leuner (Hamburg)

Workshop-Tagesgebühr 10 € (Selbsthilfemitglieder/PE), 20 € (andere). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anreise und Verpflegung selbst zu organisieren. Der Veranstaltungsort liegt in der City und ist vom Hbf. in 10 Fußminuten zu erreichen. Projektkoordination: Gangolf Peitz, BKS Saar, Tel. 0178 2831417. Mail: sh\_seelenlaute-saar@email.de. Es wird in effizienten, teilnehmerbegrenzten Kleingruppen gearbeitet. Für die Seminaranmeldung gilt Eingang der Gebühr = Platzreservierung. Bankverbindung für Überweisung: SH SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44 (KSK Saarlouis), Verwendungszweck: „Kursgebühr Selbsthilfetag 19.11.2017 SB“ (Name nicht vergessen!). Oder bar/persönlich im SeelenLaute-Novembertreffen.

**Sonntag, 19.11.2017 / 11.00-17.00 Uhr**  
**KISS – Futterstraße 27, 66111 SAARBRÜCKEN**  
(3. Stock / Barrierefreier Zugang, ggfs. bitte klingeln)

Veranstalter: Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V.

Ein anerkanntes, empfohlenes Projekt von „Das Saarland lebt gesund“, freundlich unterstützt von der Techniker Krankenkasse und dem Saarländischen Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)