**13. April – 20. April 2024**

**Projektwoche zum Thema Selbstsicherheit im Alltag**

**im Blindenzentrum St. Raphael in Bozen**

Ein Gruppen-Angebot für sehbehinderte und blinde Menschen zur Entwicklung von mehr Selbstsicherheit bei Aktivitäten im Alltag und zur Festigung des Selbstwertes bei sozialen Kontakten.

Das Blindenzentrum St. Raphael lädt Sie erstmals zu einer besonderen Kurswoche mit Selbsterfahrung ein. Eingeladen sind alle Interessierten aus Südtirol, Schweiz, Österreich und Deutschland. Sie lernen in diesem Kurs insbesondere:

* dem eigenen Körper zu vertrauen
* den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen achtsam zu begegnen
* einen selbstwertsteigernden Umgang mit Angst und Scham zu wagen
* bei sehbehinderungsspezifischen Schwierigkeiten im Alltag neue Bewältigungsstrategien auszuprobieren
* in Sozialkontakten sicherer und entspannter zu werden und
* der eigenen Kreativität noch mehr zu vertrauen.

Der Kurs wird von Veronika Joas und Stefan Rehmann geleitet.

Beide kennen die spezifischen Herausforderungen einer Sehbehinderung durch ihre eigene Betroffenheit. Sie verfügen über einen psychologisch/psychotherapeutischen Fachtitel und bringen langjährige klinische Berufserfahrung mit.

Im Blindenzentrum wohnen Sie in familiärer Atmosphäre in komfortabel und modern ausgestatteten Zweibett- oder Einzelzimmern mit Dusche, WC, Haartrockner, Telefon und Fernseher. Unsere Küche verwöhnt Sie mit italienischen und Südtiroler Gerichten. Entspannende Stunden genießen Sie in unserem modernen Hallenbad, dem Fitnessraum und auf Anfrage in der Sauna. Durch zahlreiche Orientierungshilfen im Haus und im großzügig angelegten hauseigenen Park finden Sie sich auch ohne Begleitung gut zurecht.

**Datum**

13.04.2024 – 20.04.2024

Lust bekommen auf eine besondere Woche ganz im Zeichen der Selbsterfahrung? Dann reservieren Sie sich gleich Ihren Platz unter der Telefonnummer 0039 0471 442323/26 oder unter [info@blindenzentrum.bz.it](mailto:info@blindenzentrum.bz.it)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Anmeldeschluss ist der 15. März 2024.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Woche findet nur statt, sofern die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Blindenzentrum St. Raphael