

Emotion Anonymous (EA) Hamburg lädt herzlich ein zum Thema:

**„Perfektionismus -
Die Auswirkungen auf uns und unser Leben“**

Die Inhalte werden aus dem EA Flyer „Perfektionismus“ und weiterer EA-Literatur genommen.

Ort:

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Eimsbüttel (GZPE)
Hochallee 1 (Ecke Hallerstraße), 20149 Hamburg, Harvestehude

Termin:

Sonntag, 21. Juli 2019

Ablauf:

10:00 – 10:30	Gemeinsam ankommen, für Kaffee und Tee ist gesorgt
10:30 – 12:30	Einführungs-Meeting: EA-Flyer „Perfektionismus“ als Basis. Perfektionismus und Gefühle, wie EA helfen kann, Geduld und Zeit, Mut und Erleichterung, etc.
12:30 – 14:00	Gemeinsames Mittagessen
14:00 – 14:30	Kurzes Meeting (falls gewünscht)
14:30 – 16:00	Zeit zum Schreiben, Meditieren, Sprechen und Spazieren
16:00 – 17:00	Abschluss-Meeting
17:00 – 17:30	Gemeinsames Aufräumen

Es ist keine Anmeldung erforderlich

Mitzubringen:

Bitte bringt etwas für das gemeinsame Mittagessen mit (wenn möglich), Getränke für euren eigenen Bedarf, Schreibzeug und Papier.

Kosten: Freiwillige Spende ans GPZE

Organisation: Alfred: Alfred16@gmx.de

Liebe Grüße und gute 24 Stunden!