

Sportgruppe für Menschen mit Burnout / Depressionen

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, welche Erfahrungen mit Burnout und/oder Depressionen gemacht haben und sich zusammen mit anderen Betroffenen sportlich betätigen möchten.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, um die Natur mit unterschiedlichen Sportarten zu erkunden. Dabei wollen wir einen achtsamen Umgang mit uns selber üben, auch den Weg geniessen und nicht nur das Ziel vor Augen haben. Es geht uns nicht um Leistungssport, nicht um einen Wettkampf – weder gegen uns selber noch gegen andere. Wir geniessen das sportliche Tun, jeder und jede in ihrem/seinem Tempo – achtsam auf sich selber hörend und trotzdem herausfordernd.

Diese Gruppe wird im Sinne einer Selbsthilfegruppe von Betroffenen selber organisiert und nicht von einer Fachperson geleitet. Angesprochen werden Betroffene mit einer von einer Fachperson gestellten Diagnose Burnout und/oder Depression, deren Behandlung bereits fortgeschritten ist. Voraussetzung ist die Freude an sportlicher Betätigung in der Natur und Flexibilität, um an den Unternehmungen an wechselnden Orten und in unterschiedlichen Sportarten teilzunehmen. Interessiert? Dann melde dich beim Selbsthilfocenter: