

# Fortbildung für den Kreisjugendring Prignitz

## gewaltfrei mit mir selbst!

Wenn`s läuft, sind wir fröhlich und schaffen viel, stimmt`s?

Meine Nachbarin sagt gern: "Zufriedenheit ernährt, Unzufriedenheit zerstört."

Nur: Wo sitzt der Schalter?

Marshall Rosenberg hat uns Einsichten hinterlassen, wie Stress und Ärger entstehen, und wie wir uns davon befreien.

In diesem Workshop wird Gelegenheit sein zum Austauschen, Entdecken und Ausprobieren.

Zeit: Donnerstag, 16. April

9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Freizeitzentrum der Stadt Perleberg

Wittenberger Str. 91/92

Kosten: keine

Bitte bis zum 6. April bei Jessika Muhs per Mail anmelden: [info@kjr-prignitz.de](mailto:info@kjr-prignitz.de)

gefördert durch das sozialpädagogische Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg (SFBB)



Prisha Paufler

[www.patpaufler.org](http://www.patpaufler.org)