



Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

**Sie sind chronisch
krank und wollen
etwas für sich tun?**

Lernen Sie Wege
und Methoden kennen,
aktiv mit der Erkrankung
umzugehen.

19. April 2025

Präsenz-Kurs 9 - 09.30 - 12.00 Uhr (7x Samstags)

08. Oktober 2025

Präsenz-Kurs 10 - 09.30 - 12.00 Uhr (7x Mittwochs)



Die Teilnahme ist kostenlos - weitere Informationen & Kursanmeldung:
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen - Kerstin Bauer 09621-101399 oder www.insea-aktiv.de

