



Frankfurter Stiftung
für Gehörlose und Schwerhörige



NEUER TERMIN -
Jetzt anmelden!

28.9. - 3.10.2026

Bildungsurlaub **„Wo meine Ohren Ruhe finden –** **Achtsamkeit im Alltag und kreative Selbstfürsorge“**

mit Sabrina Semmel, Audiotherapeutin DSB®, Kunsttherapiepraktikerin in Weiterbildung
und Renate Enslin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP), Klangschalentherapeutin

Alles auf einen Blick



Für wen? Menschen mit Hörbehinderung, lautsprachlich orientiert, Tinnitus Betroffene,
Die Kommunikation erfolgt in Lautsprache, eine FM-Anlage für Hörsystemträger:innen ist vorhanden.

Wann? 28.9.2026 bis 2.10.2026, tägl. 9:00 - 16:30 Uhr

Was? Der Bildungsurlaub zur kreativen Selbstfürsorge richtet sich an Betroffene, die ihr inneres Wohlbefinden stärken und einen gelasseneren Umgang mit ihrem Hörverlust entwickeln möchten. Durch eine Kombination aus Resilienztraining, Achtsamkeit und kreativen Methoden werden mentale Stärke, Selbstreflexion und Empowerment gezielt gefördert. Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, neue Kommunikationswege zu erschließen und hilfreiche Strategien im Alltag anzuwenden. Achtsame und kreative Rituale unterstützen dabei, mehr innere Balance zu finden und langfristig zu einem gestärkten, selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Hörbehinderung zu gelangen.

Wo? Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, Rothschildallee 16 A, 60389 Frankfurt

Kosten? 390,-Euro*

Für weitere Infos, Inhalte, Kontakt und Anmeldung:
www.gls-h-stiftung.de/unser-angebot/bildungsurlaub/kreative-selbstfuersorge

Hast du Fragen zu dieser Veranstaltung? Kontaktiere uns gerne



*Wichtiger Hinweis: Unterkunft und Verpflegung sind im Preis nicht enthalten.