

## **Seminar für Erwachsene aus dem Autismus Spektrum**

Datum: Donnerstag, der 04. September 2025

Zeit: 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort: Kleine Heide 31  
28844 Weyhe

Veranstalter: Unabhängige Teilhabeberatung für den Landkreis Diepholz e.V.

Kontakt: Katrin Kurtz Tel 0152 05263156

Email: [Katrin@kurtz-veyhe.de](mailto:Katrin@kurtz-veyhe.de)

Referent: Timo Warnholz  
[www.timo-warnholz.de](http://www.timo-warnholz.de)

## **Seminar für Erwachsene mit Autismus – Empowerment und Austausch**

### **Beschreibung:**

Dieses Seminar ist speziell für Erwachsene mit Autismus konzipiert. Es bietet einen sicheren Raum für Selbstreflexion, Wissensvermittlung, und gegenseitigen Austausch. Ziel ist es, die Teilnehmenden in ihrem Alltag zu stärken und praktische Strategien zu vermitteln.

**Inhalte:** Selbstverständnis und Akzeptanz

Was bedeutet Autismus für mich?

Stärken erkennen und nutzen

Alltag und Herausforderungen

Strategien für Stressbewältigung und Zeitmanagement

Umgang mit sensorischen Überlastungen und sozialen Anforderungen

Netzwerke und Unterstützung

Teilen von Erfahrungen und Lösungen aus dem Alltag

Raum für Fragen und gegenseitige Unterstützung

**Wir bitten um Anmeldung bis Freitag, den 29. August.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kostenbeitrag beträgt 5 Euro (für Berufstätige)