

---

# Veranstaltungen

## April 2023



Kompetenz in Selbsthilfe

Mo bis Do 10:00 bis 12:00 Uhr

Tel. 08441 4980635

[quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

Hohenwarter Straße 27 / 2. Stock  
85276 Pfaffenhofen  
[www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

### — *Online*

---

#### Online-Treffen Philosophie-Gesprächskreis

Wie kann ich am Philosophie-Gesprächskreis online teilnehmen?  
Wir nutzen die kostenlose APP „Jitsi meet“. Bitte lest vorab die Datenschutzerklärung und die Regeln für Gruppenkonferenzen!

1. Lade auf Dein Smartphone / Tablet „Jitsi meet“ herunter.
2. Starte die APP und erlaube den Zugriff auf Kamera und Mikrophon. Gib den Konferenznamen (steht auf Seite 2 bei der jeweiligen Gruppe) 10 min vor Beginn ein. Entscheide, ob du die Kamera laufen lässt.
3. Bei Teilnahme über PC gib den Link im Browser ein (steht auf Seite 2).
4. Mit der Teilnahme erteilst du deine Einwilligung zur Datenverarbeitung.
5. Unser/e Gruppensprecher/in begrüßt dich.

### *Singen*

---

#### Sing einfach mit

**Nächster Termin am Freitag, 21.04.2023, 14:30 bis 16:00 Uhr**

Wir singen einfache Melodien aus deutscher und internationaler Folklore sowie Chants aus den verschiedenen Kulturkreisen.

### *Jahreskreis*

---

#### Achtsam durch den Jahreskreis

**Nächster Termin am Samstag, 06.05.2023, 14:30 bis 16:30 Uhr**

Wir setzen uns gemeinsam mit den besonderen Energien und Themen des jeweiligen Jahreskreisfestes durch Bewegungsübungen, Tanz, Meditation und intuitive Bildgestaltung auseinander.

### *Wieder im Programm*

---

#### Gesunder Spaziergang

Gemeinsam spazieren gehen und die Natur genießen.

**Samstag, 15.04.2023 von 14:30 – 16:00 Uhr**

Treffpunkt Parkplatz Trimmdichpfad Pfaffenhofen

## April 2023

Änderungen unter: [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Mo - Do	nach Vereinbarung Abendtermin möglich	Beratungsgespräche / Beratungsgespräch to go
03.04.23	19.00 – 20.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out
08.04.23	14:30 – 16:00 Uhr	Gebete und christliche Meditation
14.04.23	14.30 – 16.00 Uhr	Heilsame Bewegung
15.04.23	14.30 – 16.00 Uhr	Gesunder Spaziergang Treffpunkt: Trimmdichpfad Pfaffenhofen
17.04.23	14.30 – 16.00 Uhr	Gesprächsgruppe Depression & Burn-out <i>am Nachmittag</i>
21.04.23	14.30 – 16.00 Uhr	Sing einfach mit
26.04.23	19.00 – 20.30 Uhr	<b>Online</b> Gesprächskreis Philosophie Teilnahme über: - Computer mit Link: <a href="https://meet.jit.si/philshg">https://meet.jit.si/philshg</a> - APP mit Konferenzname: <a href="#">philshg</a>
28.04.23	14.30 – 16:00 Uhr	Kreativgruppe

# Einwilligung zur Datenverarbeitung

Durch meine Teilnahme an der Video- oder Telefonkonferenz erkläre ich mich einverstanden, dass

- (1) meine IP-Adresse bzw. Telefonnummer erfasst und zum Aufbau einer Video- oder Telefonkonferenzschaltung verwendet wird.
- (2) Gruppenkonferenzen über eine Konferenz-Plattform erfolgen. Eine Audio-, Video- oder Bildaufzeichnung der Gespräche findet nicht statt.

Ich bestätige, dass

- (1) ich mich an die Gesprächsregeln halte.
- (2) dass ich weder die gesamte Gruppenkonferenz noch Teile per Video- oder Audio-Gerät aufzeichne oder Screenshots anfertige.

Ich bin über meine Rechte hinsichtlich meiner personenbezogenen Daten informiert:

Sie können der Datenverarbeitung jederzeit ohne Angabe von Gründen widersprechen oder ihre Einwilligung ganz oder teilweise widerrufen. In diesem Fall kann es sein, dass wir unsere Leistung nicht erbringen können.

Ihre personenbezogenen Daten werden gelöscht, sobald der Zweck der Datenverarbeitung erfüllt ist und keine rechtliche Vorschrift oder berechtigtes Interesse der Löschung entgegensteht.

Sie können eine sofortige Löschung aller Daten verlangen, die auf ihrer Einwilligung beruhen oder bei denen der Zweck der Datenverarbeitung nicht (mehr) gegeben ist.

Sie haben ein Recht auf Auskunft und Übertragung ihrer personenbezogenen Daten und können eine Korrektur unrichtiger Daten verlangen.

Bei Fragen oder um ihre Rechte in Anspruch zu nehmen, wenden sie sich bitte an uns: Quo Vadis e. V., Hohenwarter Straße 27, 85276 Pfaffenhofen ([quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de), Tel. 08441 4980635).

Sie können sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde beschweren, wenn sie der Ansicht sind, dass wir ihre Daten in unrechtmäßiger Weise verarbeiten: Bayerisches Landesamt für Datenschutzaufsicht (<https://www.lida.bayern.de/de/index.html>).

---

# Regeln für Gruppenkonferenzen

- (1) Über eine Nachricht, dass du teilnimmst, würden wir uns freuen. Wir können so besser planen.
- (2) Solltest du während der Gruppenkonferenz Bedenken bekommen, leg auf. Niemand verlangt, dass du bis zum Ende bleibst.
- (3) Es wäre gut, wenn alle technischen Fragen vor Beginn geklärt wären. Wir helfen gerne.
- (4) Bitte schalte dich pünktlich zu. Zuspätkommen ist bei Gruppenkonferenzen schwierig.
- (5) Bitte bedenke, dass die Teilnehmer bei Videokonferenzen in dein Zimmer blicken. Überlege, welchen Ausschnitt du zeigen möchtest, oder schalte deine Kamera ab.
- (6) Bitte achte darauf, dass du ungestört sprechen kannst und keine aussenstehende Person durch die Kamera läuft oder zuhört. Zeichne keine Gespräche auf.
- (7) Vermeide Hintergrundgeräusche oder schalte dein Micro stumm, wenn du nicht sprichst.
- (8) Sprich langsam und deutlich. Kurze Pausen zwischen den Beiträgen erleichtern das Verstehen. Es spricht nur eine Person. Warte eine Gesprächspause ab oder melde dich, wenn du sprechen möchtest.
- (9) Gruppenkonferenzen können intensiv sein. Es kann dauern, bis du Abstand gewinnst. Überlege vorher, was dir dabei hilft.