



## Lisa Roth

\*18. April 1992  
93351 Painten b Kelheim



## Kontakt Daten:

Mail: roth.lisa@posteo.de  
Mobil: +49176 70 566 041

## Ich möchte Etwas zurückgeben, weil jeder eine helfende Hand verdient hat.

Als ich vor einigen Jahren in einer tiefen Krise steckte, das Gefühl des Alleinseins und der Überforderung ständig präsent waren, lernte ich Menschen kennen, die mir ohne zu zögern all ihre Hilfe anboten, obwohl ich selbst nichts zurück geben konnte. Sie brachten mir das Licht zurück in mein Herz. Genau deshalb bin ich ein Teil dieses Vereins geworden.

## Wo kann ich dir Unterstützung anbieten?

- im Gebiet des Altmühltals,
- Raum Regensburg
- und Ingolstadt
- *individuelle Absprachen sind möglich, wir finden eine Lösung die für uns beide passt!*

## Was ich dir anbieten kann:

- **Energiearbeit**, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist  
z.B.: bei Stresszuständen, Ängsten, Überforderung, übermannenden Gefühlen,...
- **(R)auszeiten**, einfach mal den Kopf frei kriegen  
z.B.: durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, (Wald)Spaziergänge,...
- **Nachbarschaftshilfe**  
z.B.: Einkaufen, Unterstützung bei Behördengängen, Kinderbetreuung, Gartenarbeit,...