



ABENDREIHE



„SEELISCHE GESUNDHEIT“

Selbstfürsorge, Stressreduktion und der Umgang mit Krisensituationen ist für das psychische Wohlbefinden besonders wichtig.

In der Abendreihe „Seelische Gesundheit“ legt uns Ulrike Baumann, Heilpraktikerin in der Psychotherapie, körpertherapeutische und kreative Methoden ans Herz, mit denen die psychische Gesundheit gefördert werden kann. Es werden Möglichkeiten eröffnet, die Inhalte im Nachhinein selbstständig anwenden zu können, um belastenden und herausfordernden Gefühlen und Situationen, wie z.B. Trauer, Angst, Anspannung und Stress- und Konfliktsituationen konstruktiv zu begegnen und die Handlungsmöglichkeiten in diesen Bereichen zu erweitern.

Es wird Raum für individuelle Bedürfnisse und Anregungen geben. Zudem wird mit allen Themen und Anliegen vertraulich umgegangen.

Donnerstags, alle zwei Wochen

18:00 - 20:00 Uhr

Start: 20.01.22

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte anmelden!

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Gesund im Quartier – Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ statt. Das Projekt wird von den gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen gefördert und möchte einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de
www.win-e-v.de