



FORUM

für Lebensfreude

Folgende Themen werden vom Entspannungspädagogen Hans-Ulrich Brehmsan betreut:

1. **Meine Ziele und Wünsche im Jahr 2019**
– was Sie wirklich und konkret wollen
Donnerstag, 21. Februar 2019
2. **Resilienz: Was die Psyche stark macht - belastende Lebensumstände meistern**
Donnerstag, 21. März 2019
3. **Achtsamkeit – hilfreicher Weg zur Wahrnehmung von Stress**
Donnerstag, 18. April 2019
4. **Lebe – im Hier und Jetzt - und die Kraft der Gegenwart**
Donnerstag, 16. Mai 2019
5. **Wie stärken ich mein Selbstwertgefühl – Ressourcen abrufen**
Donnerstag, 20. Juni 2019
6. **Lebensfreude und Dankbarkeit für das Leben**
Donnerstag, 18. Juli 2019
7. **Loslassen, Verzeihen und Vergeben können**
Donnerstag, 15. August 2019
8. **Vertrauen – zu uns selbst**
Donnerstag, 19. September 2019
9. **Wie unterstütze ich meine Selbstheilung?**
Donnerstag, 17. Oktober 2019
10. **Ängste – wozu wir sie brauchen**
Donnerstag, 21. November 2019

Beginn: 16 Uhr

Unkostenbeitrag pro Termin und Person: 1,- €

Diese Veranstaltungen finden in den Räumen der **Selbsthilfe-Zentrale** statt.
Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Telefon: 03364 73 42 66

mit freundlicher Unterstützung der

