

Übungsgruppe Resilienz



Du möchtest nachhaltig etwas für Deine (psychische) Gesundheit tun?
Dich für Krisen wappnen, mehr Zuversicht und Selbstvertrauen entwickeln?
Gemeinsam geht es leichter!

In dieser Gruppe wird es darum gehen:

- Wissen über die grundlegenden Faktoren psychischer Widerstandskraft zu erwerben
- in praktischen Übungen Deine Resilienz zu trainieren
- Erfahrungen auszutauschen
- sich im Miteinander auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden zu bestärken

Du fühlst Dich angesprochen, dann komm vorbei!

Anmeldung:

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e. V.
Tel: 0511-3004546 oder E-Mail: info@fmgz-hannover.de

Kurszeit:

Beginn 20.10.2024

sonntags 16 - 18 Uhr

Alle 2 Wochen in der geraden Kalenderwoche

Kursgebühr: Vereinsspende ab 5 € pro Kurstag

Kursleitung: Corinna Weiß, Heilpädagogin & Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursort: FMGZ, Escherstraße 10, 30159 Hannover

Termine 2024:

20.10.2024

03.11.2024

17.11.2024

01.12.2024

15.12.2024