



SELBSTHILFE erleben

ein psychosoziales Angebot der AOK Rheinland/Hamburg

Einladung zum Vortrag

„Was Körper, Geist und Seele stark macht“

Gesundheit - Krankheit, schöne und schwere Stunden, das alles gehört zum Leben. Doch Krankheit und Lebenskrisen belasten, machen oft Angst und kosten viel Kraft.

Dieser Vortrag geht der Frage nach, wie es gelingen kann, eine Haltung der Akzeptanz zu entwickeln und mit Zuversicht dem Leben zu begegnen. Er will Mut machen, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen und diese zu nutzen. Ausgewählte Aspekte der Resilienzforschung* zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und Herausforderungen zu werden.

Sie werden Impulse und Ideen erhalten, wie Sie in Ihrem Alltag Kraftquellen finden und Körper, Geist und Seele immer wieder stärken können.

Referentin: Heike Schneiderei-Mauth, Klinikpfarrerin und Coach

Wann: am 17.11.2016 um 18.00 Uhr

Wo: Regionaldirektion Wuppertal-Remscheid-Solingen
AOK-Haus Wuppertal, Bundesallee 265,
42103 Wuppertal
Veranstaltungsraum im Erdgeschoss

Anmeldung: Bitte melden Sie sich telefonisch bei Frau Schafhausen unter der Telefonnummer 0212/2201-431 oder per E-Mail bei regina.schafhausen@rh.aok.de an.

Resilienz stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden.