

Kostenlose Veranstaltung

Dienstag, 1. November 2022, 09.30-10.30 Uhr

Gesund und stabil durch Krisen

Jeder von uns hat Tag für Tag mit dem Thema „Stress und Belastung“ zu tun. Hinzu kommen seit 2020 die Corona-Krise, jetzt die Ukraine-Krise, Inflation und alle damit verbundenen Sorgen. Die Frage ist: Wie können wir möglichst gut durch Krisen kommen? Was hilft uns dabei? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren der "Resilienz" oder des "psychischen Immunsystems" es gibt, und wie Sie diese Faktoren trainieren können, damit Sie trotz schwieriger Umstände und Krisen gesund und innerlich stabil bleiben.

Referentin: Anke Bösmann, Dipl.-Psychologin und Resilienz-Trainerin

Ort

Familien- und Quartierszentrum
Neue Vahr Nord e.V.
Orangerie
August-Bebel-Allee 284
28329 Bremen

Zeit

Dienstag: 1. November 2022,
09:30 – 10.30 Uhr

Haben Sie noch Fragen?

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt Ihnen Julia Törper unter 0176 42062699 oder julia.toerper@gesundheit-nds.de



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

