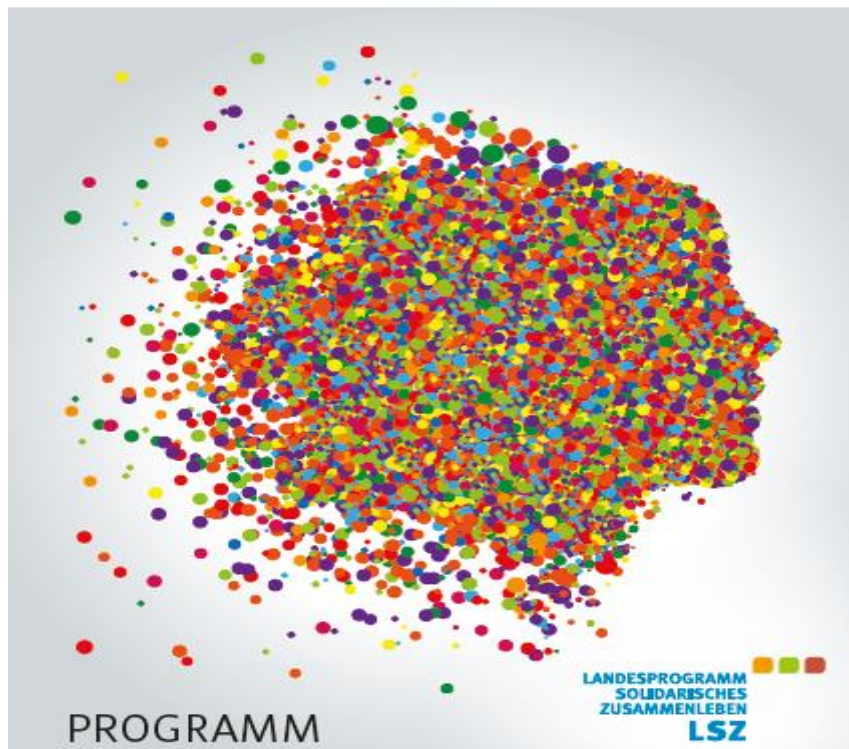


Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

10.- 14. Oktober 2022



Selbststärkung und Stressabbau mit Lach- und Resilienztraining

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, Erdgeschoss 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Karla Pense, Lach- & Resilienztrainerin
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 6012872
E-Mail:	kontakt@balance-und-resilienz.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Das Training aktiviert körperlich und entspannt geistig. Dabei ist es mehr als gesund. Durch die vielen Glückshormone verändert sich der Gemütszustand zu fröhlich, selbstbewusst und optimistisch. Die Übungen fördern die Kommunikations- und Kontaktfreudigkeit und verbinden. So werden auch soziale Kompetenzen gefördert. Langfristig verändert sich durch das Training die Einstellung, was dabei hilft, Herausforderungen leichter zu bewältigen. Das Beste ist, man muss dafür nicht mal eine Technik erlernen. Jeder kann sofort mitmachen und die Wirkungen genießen.

