

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE LÜCHOW

**TAG DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

10.00 – 10.20 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

ATEM- UND KÖRPERWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN ZUR AKTIVIERUNG UND ENTSPANNUNG

10.00 – 10.45 UHR MATTHIAS HÄBERLEN, YOGARAUM

IMPULSVORTRAG: GENESUNGSBEGLEITUNG FÜR MENSCHEN MIT PSYCHIATRIEERFAHRUNG

10.45 – 12.15 UHR CHRISTINE ULRICH-IZEKI, YOGARAUM

HÄKELWORKSHOP: AMIGURUMI

10.30 – 11.30 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

IMPULSVORTRAG: AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE ENTWICKLUNG EINES BURNOUTS

12.15 – 13.00 UHR MATTHIAS HÄBERLEN, YOGARAUM

IMPULSVORTRAG: EXPERTEN AUS ERFAHRUNG – EXPERIENCED INVOLVEMENT

11.45 – 12.15 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

**WORKSHOP / EINZELGESPRÄCHE: EINORDNUNG MEINER STRESSSYMPTOME (TEST) /
BURNOUTTEST NACH DR. MANFRED NELTING**

12.15 – 13.15 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

GELEGENHEIT ZUM NACHFRAGEN / EINZELGESPRÄCHE

13.00 – 14.30 UHR CHRISTINE ULRICH-IZEKI, YOGARAUM

HÄKELWORKSHOP: AMIGURUMI

13.30 – 14.30 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

**IMPULSVORTRAG: KURZ- UND LANGFRISTIGE STRESSBEWÄLTIGUNGSMETHODEN MIT KLEINEN
ÜBUNGSEINHEITEN**

14.30 – 15.00 UHR MATTHIAS HÄBERLEN, YOGARAUM

IMPULSVORTRAG: GENESUNGSBEGLEITUNG ALS BETROFFENER

14.30 – 15.00 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

**WORKSHOP: UMGANG MIT „ANTREIBERN“ UND ANDEREN NICHT HILFREICHEN GEDANKEN
(TEST UND AUSWERTUNG)**

15.15 – 15.45 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

WORKSHOP: KLOPFEN MIT PEP (EMOTIONALE SELBSTHILFETECHNIK)

15.45 – 16.15 UHR BARBARA ECKERT, SAAL

EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

16.15 – 17.00 UHR BARBARA ECKERT, MATTHIAS HÄBERLEN, CHRISTINE ULRICH-IZEKI

ZEIT FÜR NACHFRAGEN, INDIVIDUELLE BERATUNG, AUSTAUSCH

SAMSTAG, 17. MAI, ALLERLÜD
10:00 BIS 17:00 UHR BERLINER STRASSE 5
29439 LÜCHOW

Mit freundlicher Unterstützung der AOK