

EmotionAid

20.10. 23, 14 - 18 Uhr

Ort: Online

EmotionAid ist eine Selbsthilfe-Methode, mit der man sich in fünf effektiven, einfachen und leicht anwendbaren Schritten beruhigen und (sich) emotionale erste Hilfe leisten kann.

So können Sie lernen, wie Sie Angstzustände, Burnout, Stress und Trauma vorbeugen und im akuten Fall besser damit umgehen können.

Dabei schauen wir uns u.a. an wie Angst und Stress auf das Nervensystem wirken und wie wir unsere Widerstandskraft stärken können.

Referentinnen:
Petra E. Zimmermann,
Tanja Rübeck-Hansen

Anmeldung erforderlich

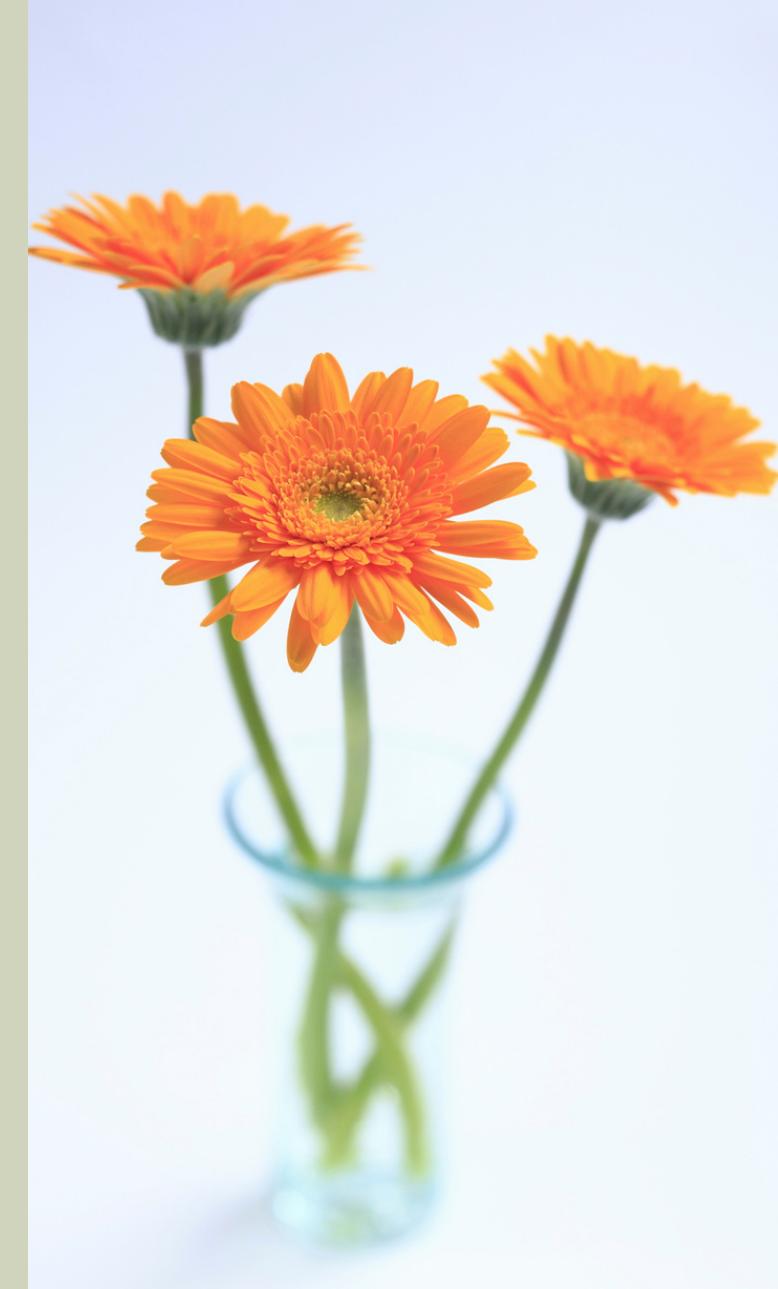
Anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit haben die Organisatorinnen einen bunten Strauß an Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei einigen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, melden Sie sich bitte an beim

Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg
unter 04821 - 956 87 99
info@pflegestuetzpunkt-steinburg.de

oder im Gesundheitsamt bei Frau Ziegler unter 04821 - 69 531
ziegler@steinburg.de

Organisatorinnen:
Gesundheitsamt, Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg, KIBIS



**Woche der seelischen Gesundheit
im Kreis Steinburg**

10.10. - 20.10.2023

Achtsamkeit

12.10. 15 -18 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Ansgar
am Coriansberg

Im Workshop mit Luitgard Wilke geht es darum, mit Achtsamkeit Energie zu tanken. Im Zeitalter von Hektik, Stress und Krisen ist es besonders sinnvoll, gut für sich selbst zu sorgen. Der Workshop eignet sich für alle Menschen, die aktiv werden wollen, um bewusst etwas für sich selbst zu tun. In kleinen Achtsamkeitsübungen ist es möglich, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme, wärmende Kleidung, Socken, Schreibzeug, ein Getränk.

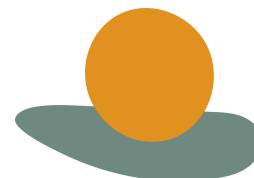
Anmeldung erforderlich

"Meine Seele weint"

13.10.23, 14.30 - 16 Uhr

Ort: KIBIS, Liliencronstraße 8

Vorstellung der Traumaambulanz
Sascha Niemann, Wendepunkt



Seelische Gesundheit - Ein Mythos?

18. 10.23, 15 Uhr

Ort: KIBIS, Liliencronstraße 8

Gesprächsrunde über einen "fragwürdigen" Begriff mit Manfred Viemann, KIBIS.

Filmnachmittag

19.10.23, 16.30 - 18.30 Uhr

Ort: VHS Glückstadt,
Königstraße 36

Ein vergesslicher Mann, ein Pflege-roboter - kann das gut gehen?

Seien Sie gespannt auf diesen charmanten, amerikanischen Film mit trockenem Humor.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich über den Film auszutauschen.

Anmeldung erforderlich