

AG: **Mental Health**

Wann: wöchentlich am Donnerstag
13.50-15.20 Uhr

Wo: Am Bahnhof 1a
In der Kontakt- und Beratungsstelle

AG-Leitung: Frau Corinna Wendt/ Sozialpädagogin, BEESKOMM gGmbH

- Max. 12 Teilnehmer

Was:

Mental Health – stark durchs Leben gehen

Diese AG gibt Dir die Möglichkeit und Zeit, sich mal nur um Dich selbst zu kümmern.

Nicht immer läuft alles nach Plan, im Leben triffst Du auf viele unterschiedliche Herausforderungen.

Um diese Herausforderungen zu meistern ist neben der körperlichen Gesundheit auch die psychische Gesundheit und Resilienz wichtig. Mit Elementen der Selbstfürsorge und Achtsamkeit kannst Du Deine Resilienz stärken.