



Seelisch gesund bleiben

Mit fünf Impuls-Abenden
durch die dunkle Jahreszeit

jeweils mittwochs um 19:30 Uhr am

2.11.2022 · 7.12.2022 ·
4.1.2023 · 8.2.2023 · 1.3.2023

in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde
Walderseestraße 10 · 30177 Hannover



GEMEINDE WALDERSEESTRASSE
Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Hannover
GELIEBT · VON GOTT · MIT DIR · FÜR MENSCHEN

Seelisch gesund bleiben

Seelische Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Krisen, persönliche Erfahrungen und Schicksalsschläge können das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen. In der dunklen Jahreszeit machen sich seelische Probleme besonders bemerkbar. Deshalb wollen wir den Winter über etwas für unsere Seele tun.

An fünf Abenden von November bis März gibt es jeweils

- Impulse zur seelischen Gesundheit,
- Anregungen zur praktischen Umsetzung und
- Zeit zur Vertiefung im Gespräch.

So können die Abende zu einem Geländer durch die dunkle Jahreszeit werden.

Mittwoch, 2. November 2022 · 19:30 Uhr

Sich wahrnehmen und zu sich stehen

Mittwoch, 7. Dezember 2022 · 19:30 Uhr

Grenzen wahrnehmen und ausdrücken

Mittwoch, 4. Januar 2023 · 19:30 Uhr

Beziehungskonflikte bewältigen

Mittwoch, 8. Februar 2023 · 19:30 Uhr

Mit Schicksalsschlägen umgehen

Mittwoch, 1. März 2023 · 19:30 Uhr

Loslassen und danken lernen

Team: Dipl. Psych. Iris Janine Rüppel (Psychologische Psychotherapeutin) · Heinz Günter Kaye (Emmaus-Gemeinschaft) · Pastorin Heimke Hitzblech

Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Abenden möglich.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

www.gemeinde-walderseestrasse.de



GEMEINDE WALDERSEESTRASSE

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Hannover

GELIEBT · VON GOTT · MIT DIR · FÜR MENSCHEN