



Rückenwind! Emotional stabil, körperlich gesund

„Was du denkst, das wirst du“:

Wie wir unsere Persönlichkeit selbst stärken können.

Dienstag, 5. November 2024 • 18.30 - 21.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 400

- Die Kraft des Denkens: Welche Chancen uns moderne Hirnforschung und Motivationspsychologie eröffnen.
- Strategien für Gelassenheit und Selbstschutz: Weil zu viel Dauerdruck schadet.
- Persönlichkeit: Mehr innere Ruhe und ehrliche Entspannung.
- Psyche: Möglichkeiten für einen neuen Umgang mit Schwierigkeiten.
- Hilfe: Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung.
- Was das scheinbare Allheilmittel „Achtsamkeit“ wirklich kann und wie es anzuwenden ist.
- Positive Psychologie: Wie Sie erreichen, was Sie wirklich wollen.

Mindestteilnehmerzahl fünf, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 29. Oktober 2024

Referent: Jürgen Schuster, Präventologe

Online-Anmeldung: www.unterallgaeu.de/veranstaltungen

Info: Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt
Tel.: (08261) 995-412

