



# FORUM

## für Lebensfreude

Im Rahmen unseres Forums bieten wir nachstehende Themen an, die von dem Entspannungspädagogen Hans-Ulrich Brehmsan betreut werden.

1. **Gute Entscheidungen / schlechte Entscheidungen – Wie damit umgehen?**  
*Donnerstag, 15. Februar 2018*
2. **Unangenehme Gefühle verändern**  
*Donnerstag, 15. März 2018*
3. **Selbstbewusster werden, Zweifel hinter mir lassen**  
*Donnerstag, 19. April 2018*
4. **Ängste weglachen**  
*Donnerstag, 17. Mai 2018*
5. **Schlechte Erinnerungen verändern**  
*Donnerstag, 21. Juni 2018*
6. **Über Trauer hinweg - kommen**  
*Donnerstag, 19. Juli 2018*
7. **Schlechte Beziehungen über - winden**  
*Donnerstag, 16. August 2018*
8. **Zwanghaftes Verhalten beenden**  
*Donnerstag, 20. September 2018*
9. **Resignation überwinden**  
*Donnerstag, 18. Oktober 2018*
10. **Gesund werden**  
*Donnerstag, 15. November 2018*

Beginn: 16 Uhr

Unkostenbeitrag pro Termin und Person: 1,- €

Diese Veranstaltungen finden in den Räumen der **Selbsthilfe-Zentrale** statt.  
Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Telefon: 03364 73 42 66

mit freundlicher Unterstützung der

