

SELBSTFÜRSORGE

Sich selbst der beste Freund sein



Impuls-
vortrag
mit

**NANNI
GLÜCK**

Montag 27.06.2022 18:30 Uhr

Campus Schwarzwald

Herzog-Eberhard-Str. 56, Freudenstadt

Der Eintritt ist frei!

Mit Präsentation der Selbsthilfegruppen im Landkreis Freudenstadt



**Landkreis
Freudenstadt**

Sich selbst der beste Freund sein!

Wenn es mal wieder drunter und drüber geht, vergessen wir ganz gern, uns um den wichtigsten Menschen in unserem Leben zu kümmern: um uns selbst!

Mitgefühl ist die einzig sinnvolle Antwort auf Stress, Schmerz und Leid. Was hindert uns daran, mit uns selbst fürsorglich umzugehen? Warum stellen wir unsere Bedürfnisse immer hinten an?

Warum das so ist, was uns daran hindert und was uns zukünftig darin unterstützen kann, uns besser um uns selbst zu kümmern und so einen wichtigen Beitrag für unsere mentale und physische Gesundheit zu leisten, erfahren Sie in diesem kurzweiligen Impulsvortrag.

Neben vielen spannenden Fakten aus der Wissenschaft erklärt Nanni Glück unterhaltsam auf anschauliche Weise Zusammenhänge. Die Teilnehmenden bekommen Übungen, Tipps und Tricks, wie sie zukünftig besser mit den Herausforderungen des (Berufs-) Alltags zurecht kommen können.

Nanni Glück

studierte Psychologie, Japanologie und VWL in München und Positive Psychologie an der Uni Zürich. Sie ist Geschäftsführerin ihres Unternehmens Glückslachen GmbH, mit der sie mehr Glück und Zufriedenheit in die Welt bringen möchte.

Arbeitskreis Selbsthilfeunterstützung im Landkreis Freudenstadt
Herrenfelder Straße 14, 722520 Freudenstadt
in Kooperation mit der AOK Nordschwarzwald.

Maren Schlaich schlaich@kreis-fds.de
Gudrun Gläß glaess@kreis-fds.de

