

Kostenfreier Vortrag:

Mein inneres Gleichgewicht finden und stärken

 Volkshochschule
Straubing-Bogen gGmbH

Mein inneres Gleichgewicht finden und stärken - Selbstfürsorge ist wichtig!

Selbstfürsorge ist wichtig – nicht nur in schwierigen Zeiten. Frau Penzkofer und Frau Laruelle von der Beratungsstelle für seelische Gesundheit geben wertvolle Impulse, wie man gut für sich sorgen und damit seine seelische Gesundheit fördern kann.

In diesem interaktiven Vortrag werden alltagspraktische Tipps vermittelt, um die inneren Kraftquellen zu aktivieren. Denn: Schon kleine Veränderungen können viel bewirken!

Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

Dozentinnen: Frau Penzkofer und Frau Laruelle
von der Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Pfarrsaal Laberweinting

Der Vortragsabend ist kostenfrei!

Anmeldung bei Gabi Gierl, Tel. 08772/803939, oder
www.vhs-straubing-bogen.de

Anmeldung auch in der Beratungsstelle des BRK Kreisverband

Straubing-Bogen möglich: telefonisch unter 09421/ 9952 3000 oder per

Mail: spdi-beratungsstelle@kvstraubing.brk.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

BRK, KdöR, Kreisverband Straubing-Bogen, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing, www.kvstraubing.brk.de,
Tel.09421/99523000, spdi-beratungsstelle@kvstraubing.brk.de