



VINZENTINERINNEN

Zick für Dich

im St. Vinzenzhaus Köln - Brück

Einladung

Donnerstag, 07.04.2022 von 16:00 bis 17:30 Uhr

im Pfarrheim St. Hubertus, Olpener Str. 954, 51109 Köln

(in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW & AOK Rheinland / Hamburg)

Vortrag „Resilienz –

Wie kann ich mich auch in turbulenten Zeiten gut stärken?“

Die meisten Menschen haben das Gefühl schon einmal erlebt:

„Mir ist alles zu viel. Das wächst mir über den Kopf.“

Was können wir in solchen Situationen tun?

Oder was könnten wir bereits vorab tun?

Katharina Regenbrecht,

Dipl.-Päd., analytisch-

systemische Beraterin,

Resilienztrainerin

Inhalte des Vortrags werden sein:

- Grundlagen zum Thema Resilienz – der psychischen Widerstandskraft
- Denkhaltungen und Übungen für den Alltag zur Stärkung der Resilienz

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter **0221/ 9845-782** oder per Mail: zickfuerdich@vinzentinerinnen.de

Bitte berücksichtigen Sie die aktuellen Corona-Regeln in unserem Haus, z. Zt. brauchen Sie noch 2G+, d.h. einen tagesaktuellen Test.

**Die Veranstaltungen im St. Vinzenzhaus in Köln-Brück sind kostenlos,
über eine Spende für unseren ambulanten Hospizdienst Kleinod würden wir uns freuen.**