

TV-Friedrichstal, AOK und Familienzentrum Kult Café laden ein:

Vortrag: „ Herbstblues und Winterdepression“

– Tipps für die dunkle Jahreszeit

Schlechte Laune und Antriebslosigkeit in den Wintermonaten?

Werden Sie aktiv!

Üben Sie sich in Strategien, wie Sie besser gestimmt durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Stabilisieren Sie ihre psychische Gesundheit, für mehr Zufriedenheit und Gelassenheit im Leben.



Referentin:

Evi Weber
AOK-Expertin für
Gesundheitsmanagement
Sportwissenschaftlerin und Trainerin
für Resilienz und Achtsamkeit

Termin: 13.11.25 um 19 Uhr

Kosten: frei

Ort: Familienzentrum Friedrichstal „Kult Café“
Altes Rathaus, Rheinstraße 14 Ost

Anmeldung erbeten: Tel. 07249/4534
oder per Mail: hauserbeate@web.de