

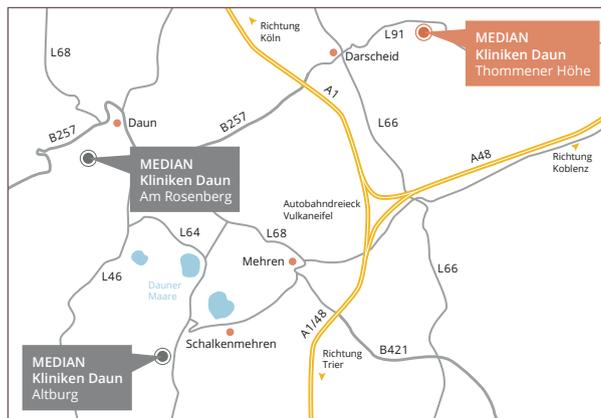
Einladung

Was mir gut tut

Oft wissen wir, was uns (eigentlich) gut tun würde und tun aus unterschiedlichen Gründen trotzdem etwas anderes. Manchmal wissen wir aber auch nicht (mehr) so genau, was uns gut tun würde und können nicht gut für uns sorgen. Daher ist es wichtig, sich immer wieder die Zeit zu nehmen um sich der Frage zu stellen: „Was tut mir gut?“ Auf unserer diesjährigen Selbsthilfetagung wollen wir uns dieser Frage mit Ihnen gemeinsam stellen. Denn die Verantwortung für unser Wohlbefinden liegt in unserer Hand.

Als Hauptreferentin für dieses Thema konnten wir die Autorin Wanda Dammann gewinnen. Sie hat selbst zwei schwere Lebenskrisen erlebt und kennt Ängste, Depressionen sowie Traumata aus eigener Erfahrung. Davon ausgehend hat sie sich intensiv mit der Frage beschäftigt, was uns Menschen Halt gibt, wenn wir traurig oder seelisch belastet sind. In ihrem Buch „Was mir gut tut, wenn's mir schlecht geht“ macht sie dazu Vorschläge, die sich auch in schwierigen Lebenssituationen umsetzen lassen. Hier finden Betroffene wertschätzende und praktische Hilfe, den Alltag zu gestalten und einen positiven Umgang mit inneren Belastungen zu finden. Frau Dammann beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Themen. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen dabei die Themen der Selbsthilfe, Heilung, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität.

Anfahrt



Mit dem Auto

Navigation: „Darscheid, Hauptstraße“ – dann den Ort durchfahren, ca. 2 km nach Ortsausgang Darscheid finden Sie die Klinik auf der rechten Seite.

Mit dem Zug

Fahren Sie bis Koblenz, Wittlich oder Gerolstein. Danach mit dem Schnellbus nach Daun bzw. Darscheid. Von dort kann ein Abholservice vereinbart werden.

MEDIAN Kliniken Daun – Thommener Höhe

Verhaltensmedizinisches Zentrum
für Seelische Gesundheit
Altburg · Am Rosenberg · Thommener Höhe
54552 Darscheid
Telefon +49 6592 201-0 · Telefax +49 6592 201-1105
daun-kontakt@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



MEDIAN Kliniken Daun
Thommener Höhe

Was mir gut tut

Fachtagung für Selbsthilfegruppen
Freitag, 07. September 2018

Das Leben leben

Programm

- 09.30 Uhr Begrüßung und Moderation
Alexandra Putlitz
Öffentlichkeitsarbeit, MEDIAN Kliniken Daun
- 09.40 Uhr Einführungsvortrag
Patrick Burkard
Leitender Psychologe, MEDIAN Kliniken
Daun Thommener Höhe
- 10.00 Uhr „Was mir gut tut, wenn's mir schlecht geht“
Wanda Dammann
*Autorin, Referentin, Sonderschullehrerin,
selbsterfahren mit Ängsten, Depressionen
und Traumata*, Essen
- 11.30 Uhr Verleihung des Renate-Kürsch-Preises
des Fördervereins „WIR Thommener e.V.“
Patrick Burkard (Preisübergabe)
Diesjähriger Preisträger:
„Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.“,
gegründet von Prof. Dr. Gerhard Trabert
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Workshops
- 15.00 Uhr Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Auch in diesem Jahr ist der Kreuzbund Daun wieder mit einem interessanten Infotisch zum Thema Suchtprävention vertreten.



Workshops ab 13.30 Uhr

- WS 1: Das eigene Wohlfühlgefühl stärken –
Erstellung einer individuellen Hilfe-
sammlung
Wanda Dammann
Autorin und Referentin
Essen
- WS 2: Singen für die Seele
Heinz Fichter
*Vorsitzender Kreuzbund Diözesanverband
Trier e. V., Musiker*
Trier
- WS 3: Achtsam auf den Wellen des Lebens
reiten
Alexandra Putlitz
Öffentlichkeitsarbeit
MEDIAN Kliniken Daun
- WS 4: Heilung im Einklang von Körper, Geist
und Seele
Walter Zender
*Kunsttherapeut, Heilpraktiker Psychotherapie,
Focusing, Achtsamkeit, EFT*

- WS 5: „...ich nehme mir das Leben!“
Winfried Haug
Öffentlichkeitsarbeit
MEDIAN Kliniken Daun
- WS 6: Neue Zugangswege
in die Suchtrehabilitation
Peter Missel
Leitender Psychologe
MEDIAN Kliniken Daun
Pia Reichard
Öffentlichkeitsarbeit
MEDIAN Kliniken Daun



Organisation und Anmeldung

Dagmar Schweigert
Öffentlichkeitsarbeit
Telefon +49 6592 201-1180
Telefax +49 6592 201-1115
dagmar.schweigert@median-kliniken.de