

# kostenfreie Veranstaltungsreihe 2022: **Mentale Gesundheit**

18:30 Uhr  digital via Zoom

- 09.02. **Resilienz** – Stärke das Immunsystem deiner Seele!
- 09.03. **Ressourcen** – Entdecke deine Kraftquellen!
- 06.04. **Verbundenheit** – Profitiere von deinem Netzwerk!
- 04.05. **Selbstwirksamkeit** – Sei dir deinem Selbst bewusst!
- 01.06. **Emotionen** – Lerne mit deinen Gefühlen umzugehen!
- 06.07. **Optimismus** – Sag JA zum Leben!
- 14.09. **Werte** – Erkenne was dir wirklich wichtig ist!
- 12.10. **Achtsamkeit** – Finde zu dir selbst!
- 09.11. **Dankbarkeit** – Wirkt Wunder!
- 07.12. **Schicksalsschläge** – Nimm unerwartete Ereignisse an!

Anmeldung & Infos:

**fachstelle@kvtraunstein.brk.de**