

Vortrag: Über-Lebenskunst

Umgang mit Stress und Trauma

Referentin: Corinna Berndt

am **04.03.2020** um **19:00 Uhr**

im Kulturlazarett

Hannoversche Str. 4

34346 Hann. Münden

Traumatische Erfahrungen und chronischer Stress können sich sowohl auf die körperliche als auch auf die seelische Gesundheit auswirken und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Sie stellen eine massive Herausforderung dar, die uns nicht zur Ruhe kommen lässt. Gerade aus diesem Grund können schwere Lebenslagen aber auch zum Ausgangspunkt für Veränderung und Wachstum werden. Entscheidend ist der Umgang mit Stress und Trauma. Wie kann es gelingen den Teufelskreis von Überforderung und Angst zu durchbrechen und trotzdem „Ja“ zum Leben zu sagen?



Der Vortrag ist **kostenlos** und die Auftaktveranstaltung zur

Fortbildungsreihe „Überlebenskunst: theoretische und praktische Grundlagen für den Umgang mit traumatisierten Menschen“

Nähere Informationen unter:



Jubiku Münden

gemeinnützige UG

Hannoversche Str. 4

34346 Hann Münden

05541-7019370

lieb@jubiku-muenden.de

kruse@jubiku-muenden.de

www.jugendhilfe-muenden.de