Alle Kursabende finden in der Adventgemeinde Lüneburg, Friedenstr. 19, 21335 Lüneburg, statt.

Die Kursabende beginnen jeweils um 19.00 Uhr.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Ansprechpartner:
Pastor Timo Grebe

Telefon: 04131 720 61 19

lebensschule - forum zum menschsein ist eine Aktion der Adventgemeinde Nordhausen

www.adventgemeinde-lueneburg.de



Die lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des "Leben-Lernens" immer mehr an Bedeutung. lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf Anregungen psychoedukativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.



Mehr Informationen unter: www.lebensschule.de

## Sich vor Depression schützen lernen.





## Sich vor Depression schützen lernen.

## Damit der Blues nicht alles übertönt

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweihäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins:

Von allen körperlichen und seelischen Krankheiten raubt sie ihren Opfern die meisten gesunden, unbeschwerten Jahre.

(Quelle: "Es ist, als ob die Seele unwohl wäre…", Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008).

Wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, helfen bei Depressionen nicht nur Medikamente. Gerade die kognitive Therapie hat sich bei der Behandlung von Depressionen bewährt. In diesem Kurs nehmen wir Anregungen aus der kognitiven Therapie auf, ohne den Anspruch zu haben, Depressionen heilen zu wollen. Unser Schwerpunkt liegt auf Vorbeugung. Wer Wege sucht, sich seelisch vitaler und widerstandsfähiger zu machen, ist bei diesem Kurs genau richtig. Die Anregungen kann man auch gern im Familien- oder Freundeskreis weitergeben.

Mehr Informationen unter: www.lebensschule.de

## **Termine**

28. November 2019, 19:00 Uhr

Die Volkskrankheit Depression verstehen

Erklärungsmodelle für die Entstehung von Depressionen

9. Januar 2020, 19:00 Uhr

Meine Gedanken durchschauen

Gedankenmuster aufspüren, die für schlechte Stimmung sorgen

13. Februar 2020, 19:00 Uhr

Meine Gedanken erziehen

Auf neue Gedanken kommen durch einen inneren Dialog

19. März 2020, 19:00 Uhr

Meine Balance bewahren

Wie ich mit Ärger und Schuldgefühlen umgehen kann

23. April 2020, 19:00 Uhr

In Schwung kommen

Wie ich mich selbst besser motivieren kann

28. Mai 2020, 19:00 Uhr

Tugendhaft(ung)

Was es mir bringt, Profil zu zeigen

18. Juni 2020, 19:00 Uhr

Realistische Ziele finden

Unverhofftes Glück erleben

9. Juli 2020, 19:00 Uhr

Mich glücklich essen

Was gesunde Kost zu meinem Wohlbefinden beiträgt (Abschluss mit einem gemeinsamen Essen)









