

Die Kursabende finden im
Gemeindezentrum "Adventhaus"
Neuruppin,
Wallstraße 3 statt.

Beginn: jeweils 19:00 Uhr

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.
Für das begleitende Kursmaterial wird
eine Spende in Höhe von 2,00 €
erbeten.

Ansprechpartner und Kursleiter:
Frank Gelke
Telefon: 03301-573166

lebensschule - forum zum menschsein
ist ein Projekt der
Adventgemeinde Neuruppin

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 psycho-educativer 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

Zurück zur Lebensfreude

Depressionen bewältigen



lebensschule
forum zum menschsein

Depression vermeiden

Kompetenzen entwickeln

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins. Mehr als jede andere körperliche oder seelische Erkrankung raubt sie ihren Opfern gesunde und unbeschwerte Lebensjahre. (Quelle: „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008)

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es weitere Möglichkeiten, Depressionen vorzubeugen oder sie zu lindern. Das belegen Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis.

Der Kurs vermittelt Wissen und Strategien, die bei der Bewältigung von Depressionen unterstützend angewendet werden können. Im Kurs gewonnene Erkenntnisse können darüber hinaus hilfreich sein im Umgang mit betroffenen Menschen aus dem persönlichen Umfeld.

Kursleiter und Sprecher ist Frank Gelke.

Termine und Themen:

- 5. September 2023
Die Volkskrankheit Depression verstehen
Ursachen klären,
Ängste abbauen
- 10. Oktober 2023
Meine Gedanken durchschauen
Schwierige Denkmuster entdecken
- 7. November 2023
Meine Gedanken erziehen
Befreiendes Denken erlernen
- 5. Dezember 2023
Die innere Balance wahren
Zufrieden leben trotz unangenehmer Gefühle
- 9. Januar 2024
In Schwung kommen
Selbstmotivation erlernen
- 13. Februar 2024
Leben im grünen Bereich
Profil zeigen, Stärken pflegen
- 5. März 2024
Glück erleben
Der Einfluss von Wertvorstellungen auf die Lebenszufriedenheit
- 2. April 2024
Vom Körper verraten
Wege zu einem helleren Leben
- 7. Mai 2024
Eine gefährliche Krankheit
Gefahrenabwehr (nicht nur) aus der Apotheke
- 4. Juni 2024
Mich glücklich essen
Gesunde Kost fürs Wohlbefinden

Mehr Informationen unter:
www.lebensschule.de