



Einladung

zum Aktionstag am
13. Oktober 2022

Vortrag

von
Dr. Matthias Hammer
Psychotherapeut und Autor

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Beginn: 18:00 Uhr Eintritt: kostenfrei

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Wege aus der Stressspirale

Chronische Stressbelastungen sind häufig Ursache von Erschöpfung, Burnout und Depressionen. Psychische Erkrankungen sind oft verbunden mit anhaltenden Stressbelastungen. In dem Vortrag werden wissenschaftliche Erkenntnisse und Methoden vorgestellt, wie wir Wege finden können die eigene Alarmreaktion zu beruhigen und wie wir trotz Belastungen ein erfülltes Leben führen können.

Im Anschluss stehen der Referent
und die Veranstalter für Fragen zur Verfügung



Veranstaltungsort:

**Sozialpädiatrisches Zentrum
Erlachhofstraße 10
71640 Ludwigsburg**

*Sollte keine Präsenzveranstaltung möglich sein, finden Sie
die Zugangsdaten für den Vortrag über Zoom unter:*

www.matthias-hammer.de

Organisatoren der Veranstaltung sind:

BBQ Bildung und Berufliche Qualifizierung gGmbH	Sozialpsychiatrischer Dienst Ludwigsburg
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Ludwigsburg e.V.	Stiftung Karlshöhe Ludwigsburg
Hochdorf-Evang. Jugendhilfe im Kreis Ludwigsburg e.V.	Theo-Lorch-Werkstätten Ludwigsburg;
IBB Informations-, Beratungs- & Beschwerdestelle	Standort Reha-Werkstatt
PsychoSoziales Netzwerk Ludwigsburg	