Interaktiver Vortrag
kostenfrei und ohne Anmeldung

Die Kraft der Gedanken

Was steuert unser Handeln, wenn der Alltag stressig wird? Können wir durch die gezielte Lenkung unserer Gedanken inneren Halt finden und automatische Verhaltensmuster durchbrechen?
Erleben Sie anhand von interaktiven Experimenten, wie stark Gedanken unsere Gefühle und Entscheidungen beeinflussen.

An diesem Abend erhalten Sie:

- **Praktische Impulse**, die eigenen Denkmuster zu erkennen und zu steuern
- **Wissen über Mentale Stärke**, um die psychische Widerstandskraft zu festigen
- **Tipps zur Bewältigung von Alltagsbelastunden** , um Wohlbefinden für sich und andere zu schaffen

Ökosiedlung Friedrichsdorf
17. November 2026
19:30 Uhr
Am Eisspeicher 1





Referentin

Saskia Baisch-Zimmer
Wellness- und MentalCoach
Kindermentaltrainerin u. Autorin

Veranstaltet durch:
salus fachambulanz Friedrichsdorf
Therapie, Beratung und Prävention zu Suchtfragen

mit freundlicher Unterstützung von:
Friedrichsdorfer Institut für Gesundheitsförderung