

Themen und Termine 2022

Mo, 07.03.2022	Selbsteilung ist machbar.
Mo, 04.04.2022	Strategien zur Krisenbewältigung.
Mo, 02.05.2022	Depression – meine Erfahrungen mit der Krankheit.
Mo, 13.06.2022	Angst – normales Gefühl oder seelische Störung?
Mo, 04.07.2022	Was Betroffene leisten können (z.B. EX-IN....).
Mo, 01.08.2022	Wege in eine sinnstiftende Tätigkeit (z.B. Ehrenamt...).
Mo, 05.09.2022	Struktur – was und wie viel ist gut für mich?
Mo, 10.10.2022	Wie komme ich in die Selbstliebe?
Mo, 07.11.2022	Wunschthema der Teilnehmer
Mo, 05.12.2022	Wunschthema der Teilnehmer

Zu jedem Thema gibt es zu Beginn einen kleinen Impulsvortrag

(3-10 Minuten)

**Die Treffen finden am 1. nicht arbeitsfreien Montag im Monat statt,
von 18.00 - 19.30 Uhr, im Volksbad Jena, Knebelstraße 10**

Jenaer Trialog (www.trialog-jena.de)

