

Psychische Belastungssituationen anders lösen!

Alternative Behandlungsmöglichkeiten zu Psychopharmaka

Einladung der Arbeitsgruppe Frau und Sucht zum Vortrag mit Gespräch und Übungen

am 12.10.2023 von 14.30 – 17.00 Uhr

Im Vortrag von Frau Meierhofer werden alternative Verhaltens- und Behandlungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungssituationen wie z. B. Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Anspannungen oder Unruhezustände aufgezeigt. Es wird ausreichend Zeit für Fragen, Diskussion und Gespräch geben.

Im zweiten Teil werden von Frau Wolfrath praktische Übungen zur Selbstregulation aus dem Qi Gong und der Atempädagogik vorgestellt.

Wann: Donnerstag den 12.10.2023
Zeit : 14.30 – 17.00 Uhr
Ort : Fachambulanz für Suchtprobleme
Hemauerstraße 10c, 93047 Regensburg
Referentinnen: Frau Elisabeth Meierhofer, Apothekerin
Frau Andrea Wolfrath, Atemberaterin, Fachfortbildung Yin-Qi Gong

Auf Ihr Kommen freuen sich:

Irmgard Pernpeintner
Gruppensprecherin der
AG Frau und Sucht

Elisabeth Suttner-Langer
Geschäftsführung
AG Frau und Sucht

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 28.09.2023 per Mail unter dem Betreff **AG Frau und Sucht** an: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de