



**Im Gemeindehaus der Bredstedter Kirche
Kirchenweg 1, 25821 Bredstedt (auf dem Kirchengelände)
Beginn 19:00 Uhr Ende 21:00 Uhr**

Psychose Seminar am Dienstag, den 25. April 2023

Thema: Achtsamkeit

Referent: Jan Matzen

In vielen Lebensbereichen merkt man, wie anstrengend das Leben ist. Man muss viele Entscheidungen treffen und den Anforderungen von Familie, Beruf und Freunden gerecht werden. Viele Menschen leiden daher unter Stresssymptomen.

Besonders für Menschen, die bereits durch psychische Erkrankungen vorbelastet sind, ist es wichtig auf sich zu achten.

Jan Matzen berichtet über Achtsamkeitstraining, dass inzwischen auch in vielen Kliniken als Modul für die Therapie genutzt wird.

Das Organisationsteam freut sich über eine rege Beteiligung.

InteressentInnen, die keine Möglichkeit haben nach Bredstedt zu gelangen, stehen folgende **Fahrdienste** zur Verfügung:

Husumer Insel: Abfahrtszeit: 18:30 vor dem Husum Hus, Neustadt 95. Voranmeldungen bitte im Café 21 der Husumer Insel - Werktags zwischen 12:00 und 18:00 Uhr unter der Rufnummer 04841 / 6619 30.

Die Mürwiker GmbH: Abfahrtszeit 18:15 Nova II Fritz-Jannsen-Str. 3. 4, 25899 Niebüll. Voranmeldung zum Fahrdienst unter den Nummern: 0461 / 50 306 - 604; Mobil: 0151 / 18064422

Verantwortlich für Planung und Durchführung des Psychoseseminars:

Susanne Wilke	Werkhus Husum	Fon: 04841/ 987- 625
Tanja Capps	Husumer Insel	Fon: 04841/ 6619-20
Jana Wölfer	Brücke Schleswig-Holstein	Fon: 04841 / 82622
Ruth Sernatinger	AWO Teilhabezentrum -NF / Bredstedt	Fon: 04671 / 913020
Thorsten Weiland	Die Mürwiker GmbH	Fon: 0461 / 50 3066 04