

Über die Referent*innen:



Mariella Hinz:
Resilienz- &
Achtsamkeitstrainerin,
Gründerin von
resilienzmachtmut



Melli Hinz:
Resilienz- & GSK-Trainerin,
Genesungsbegleiterin



Ulrike Onusseit:
Genesungsbegleiterin,
Fachreferentin & Dozentin



Michael Willerscheidt:
Psychologischer Berater &
Coach

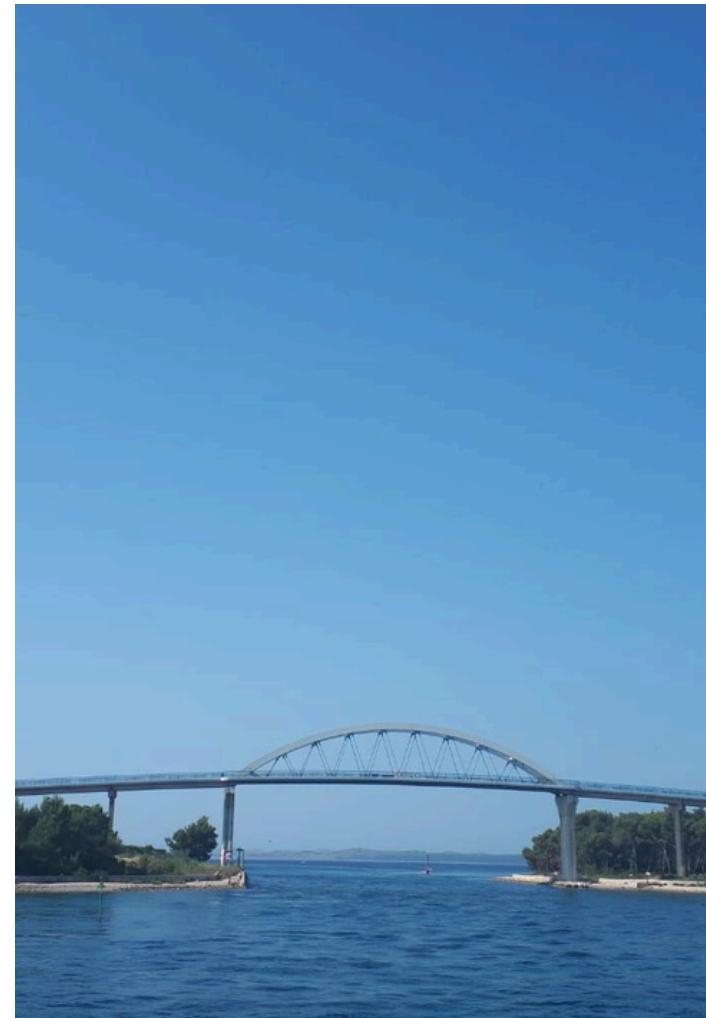
Anmeldung & Infos:

www.bruecke-sh.de – „Brücke ins Netz“



Brücke Schleswig-Holstein gGmbH - 14-08

Online-Gruppen Brücke ins Netz



Willkommen bei „Brücke ins Netz“!

Kostenfreie Kurse & Termine zur Förderung deiner digitalen Teilhabe.

Unser Ziel:

Menschen zusammenbringen, stärken und unterstützen.
Dank Förderung durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung SH sind alle Angebote kostenlos.

Unsere Kurse im Überblick:

Brücke zur Emotionsregulation

9 Termine, Gefühle verstehen & steuern
Infotermin: 28.08.2025, 16:00–17:00 Uhr
Termine: 09.10. – 11.12., donnerstags, 16:00–18:00 Uhr

Referentinnen: Melli Hinz & Ulrike Onusseit

Brücke zum sozialen Kompetenztraining

10 Wochen, soziale Fähigkeiten & Rollenspiele
Infotermin: 11.09.2025, 9:00–11:00 Uhr
Termine: 09.10. – 18.12., donnerstags, 9:00–11:00 Uhr

Referentinnen: Mariella & Melli Hinz

Brücke zum gemeinsamen Frühstück

Entspannt in den Tag starten, mit anderen ins Gespräch kommen
Jeden 2. Samstag: 12.07., 09.08., 13.09., 11.10., 08.11., 13.12., 9:00–11:00 Uhr

Referent*innen: Melli Hinz, Ulrike Onusseit & Michael Willerscheidt

Besondere Termine:

Woche der seelischen Gesundheit:

15.10.2025, 16:00–18:00 Uhr

- Unser Beitrag zum Thema "Lass Zuversicht wachsen - psychisch stark in die Zukunft"
- Lerne die Vorteile einer optimistischen Lebensweise kennen
- Wir sprechen über die Grundlagen des Optimismus-Trainings

Feiertage & Herausforderungen:

05.12.2025, 15:00–18:00 Uhr

- Wir wollen einen offenen Raum schaffen, um über die Herausforderungen sprechen zu können, die die Weihnachtsfeiertage mit sich bringen können.
- Du findest ein offenes Ohr und triffst auf Verständnis.
- Wir unterstützen dich dabei, wie du dich gut auf die kommende Zeit gut vorbereiten kannst.

Halloween & Kontakte knüpfen:

01.11.25, 16:00-18:00 Uhr