

Über die Referent*innen:



Mariella Hinz:
Resilienz- &
Achtsamkeitstrainerin,
Gründerin von
resilienzmachtmut



Melli Hinz:
Resilienz- & GSK-Trainerin,
Genesungsbegleiterin



Ulrike Onusseit:
Genesungsbegleiterin,
Fachreferentin & Dozentin



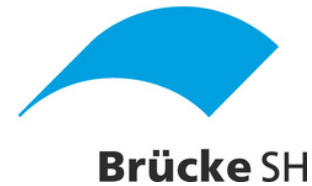
Michael Willerscheidt, MA:
Psychologischer Berater &
Coach & Genesungsbegleiter

Anmeldung & Infos:

www.bruecke-sh.de – „Brücke ins Netz“



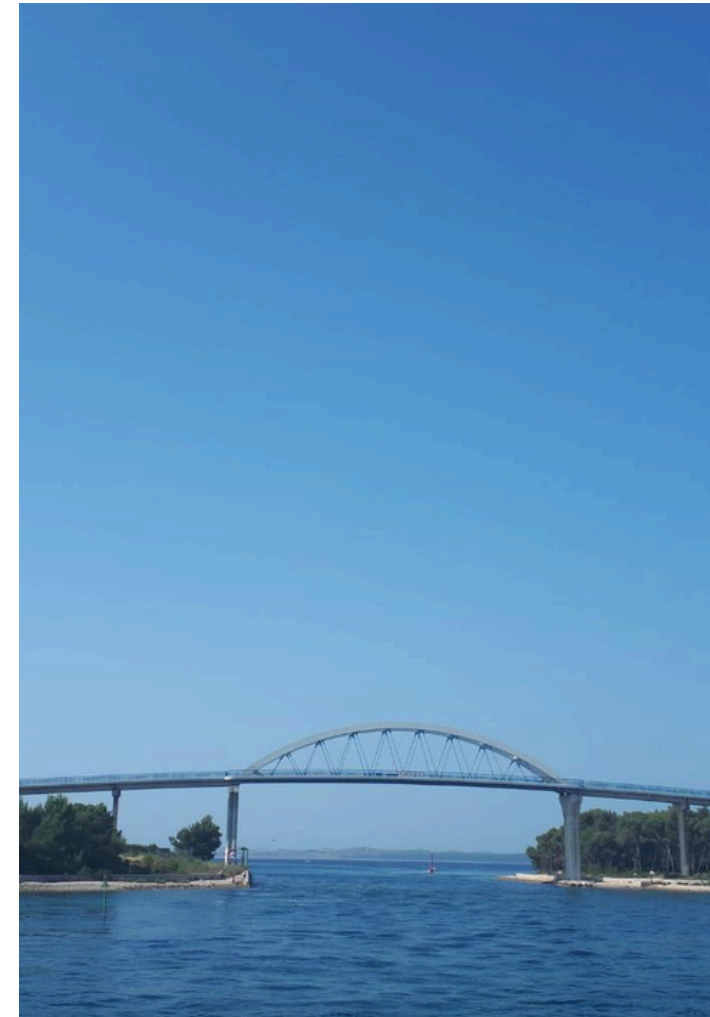
Brücke Schleswig-Holstein gGmbH - 05-03



Brücke ins Netz 2026

Online-Kurse und Themen-Termine

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH
Landesgeschäftsstelle
Muhliusstraße 94, 24103 Kiel
Tel. 0431 98205-0, Fax 98205-25



Willkommen bei „Brücke ins Netz“!

Online-Gruppen & Begegnungsangebote zur Förderung der digitalen Teilhabe.

Hier findest du Kursangebote und Themennachmittage, die dich in verschiedenen Bereichen unterstützen können – zum Beispiel bei der Stärkung von Resilienz, Selbstwert oder Emotionsregulation.

Unser Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen, digitale Teilhabe zu fördern und sich gegenseitig zu unterstützen.

Dank der Förderung durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig Holstein e.V. sind alle Angebote kostenfrei.



UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

Brücke zur Emotionsregulation

Gefühle erkennen und steuern.

Termine: ab 08.08. acht Termine, wöchentlich dienstags von 15:30–17:30 Uhr.

Brücke zur Resilienz

7 Säulen der Resilienz (z. B. Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung).

Termine: ab 07.09.26 zehn Termine, mittwochs von 9:00–10:30 Uhr.

Brücke zum Frühstück

Gemeinsam in den Tag starten.

Termin: Jeden 2. Samstag im Monat von 09:00–10:00 Uhr.

Brücke zu Recovery

Individuelle Genesungswege entdecken.

Termine: ab 09.04. fünf Termine, jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:30–17:30 Uhr.

Brücke zum Selbstwert

Eigenen Selbstwert erforschen und stärken.

Termine: Ab 14.04., 6 Termine, alle 14 Tage dienstags, 09:00–11:00 Uhr.

Brücke zur Achtsamkeit

Bedürfnisse wahrnehmen und im Hier und Jetzt sein.

Termine: ab 29.10. sechs Termine, wöchentlich dienstags von 09:00–11:00 Uhr.

UNSERE THEMEN-TERMINE

Brücke zur Dankbarkeit

Termin: 20.03. von 15:00–17:00 Uhr.

Brücke zum Umgang mit Prokrastination

Termin: am 03.06. von 14:00–16:00 Uhr.

Brücke zur Woche der seelischen Gesundheit

Termin: am 12.10. von 15:00–17:00 Uhr.

Brücke zum Optimismus

Termin: am 04.12. von 16:00–18:00 Uhr.