



Vortrag

„Winterblues? – Nein Danke!“

Gut gelaunt durch den Winter



Mittwoch, 21.11.2018

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Dozentin: Heike Potthoff

Wer kennt das nicht: Die dunkle Jahreszeit rückt näher und die Stimmung sinkt. Dabei hat doch gerade der Winter einen ganz besonderen Charme.

Was passiert mit uns, wenn die Tage kürzer, die Bewegung und die Sehnsucht nach draußen zu gehen weniger werden. Warum haben so viele Menschen das Gefühl von Schwere, Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit. Aus dem Frohsinn des Sommers wird der Trübsinn des Winters.

In diesem Vortrag geht es um die Hintergründe des Winterblues, aber besonders um die Möglichkeiten der Selbsthilfe, damit Stimmungstiefs in dieser tollen Zeit vermieden werden können.

Institut für Kinesiologische Lehre eG Damme, Lindenstr. 14 Tel.: 05491 / 97670

Beitrag: 5 Euro

Um Voranmeldung wird gebeten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.