

# Einladung zum interaktiven Workshop und Resilienztraining

## „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen – Ängste in Krisenzeiten“

Wir stehen in der heutigen Zeit vor zahlreichen Herausforderungen, die Ängste und Unsicherheiten hervorrufen können. In dem Workshop soll sich gemeinsam mit den Themen auseinandergesetzt werden und Handwerkszeug zur Förderung der eigenen Resilienz (Widerstandsfähigkeit in schwierigen Situationen) erlernt werden. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund: Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit stärken? Wie kann ich auf Ängste in der heutigen Zeit reagieren?

**Wann** Montag, 16. Oktober 2023, 17.00 bis 20.00 Uhr

**Wo** Bramscher Bahnhof  
Bahnhofstr. 7  
49565 Bramsche

**Referent** André Böhlig – Leiter und Gründer des Instituts Beratung Supervision Bildung und mehrjährige Erfahrung als Supervisor und in der Arbeit mit psychischen Erkrankungen

**Eintritt frei** Die Veranstaltung wird von der Heidehof-Stiftung gefördert

### Anmeldung

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 30 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich per E-Mail bei Tobias Jäger ([t.jaeger@hph-bsb.de](mailto:t.jaeger@hph-bsb.de)) für die Veranstaltung an.

Wir freuen uns auf eine spannende und produktive Veranstaltung, bei der wir gemeinsam an der Stärkung unserer Resilienz arbeiten und uns über die Herausforderungen austauschen können.

### Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück

Tobias Jäger – Kontakt- und Begegnungscafé  
Am Markt 2, 49595 Bramsche  
Telefon 0160 93231419, E-Mail [t.jaeger@hph-bsb.de](mailto:t.jaeger@hph-bsb.de)

Gefördert von:

**Heidehof**  
Stiftung

