



Einladung zum Vortrag im April 2023

PP – Positive Psychologie

**Kennst Du das PERMA-Modell?
Sagt Dir der VIA-Stärkentest etwas?
Machst Du schon die "3 guten Dinge"?**

Am Ende des Vortrags von Antje Zingelmann (HP) kannst du diese Fragen beantworten.

Wir starten mit einer One-Minute-Meditation zum Ankommen.

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf praktischen Übungen zur Stärkung der Resilienz und des Wohlfühlens. Einige Ausschnitte des Kurses "Erkunde, was zählt" der Bewegung 'Action for Happiness' werden wir gemeinsam ansehen. In einem kurzen Exkurs werden Informationen zur Entstehung der Positiven Psychologie weitergegeben.

Die Referentin ist Heilpraktikerin in eigener Praxis und seit 3 Jahren ehrenamtlich bei Action for Happiness engagiert.

Termin: **Mittwoch, 19.04.2023**

Referentin: **Antje Zingelmann, HP (antje-zingelmann.de)**

Beginn: 19 Uhr (Einlass ab 18.45 Uhr)

Dauer: bis ca. 21:00 Uhr mit Diskussion

Der Vortrag ist **kostenfrei**, Spenden sind willkommen.

Wir freuen uns auf Sie. 😊