



## ***Rückenwind! Emotional stabil, körperlich gesund***

***„Was du denkst, das wirst du“:***

***Wie wir unsere Persönlichkeit selbst stärken können.***

---

Mittwoch, 16. Mai 2023 • 18.30 - 21.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 100

---

- Die Kraft des Denkens: Welche Chancen uns moderne Hirnforschung und Motivationspsychologie eröffnen.
- Strategien für Gelassenheit und Selbstschutz: Weil zu viel Dauerdruck schadet.
- Persönlichkeit: Mehr innere Ruhe und ehrliche Entspannung.
- Psyche: Möglichkeiten für einen neuen Umgang mit Schwierigkeiten.
- Hilfe: Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung.
- Was das scheinbare Allheilmittel „Achtsamkeit“ wirklich kann und wie es anzuwenden ist.
- Positive Psychologie: Wie Sie erreichen, was Sie wirklich wollen.

Mindestteilnehmerzahl fünf, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 13. Mai 2023

Referent: Jürgen Schuster, Präventologe

Online-Anmeldung: [www.unterallgaeu.de/veranstaltungen](http://www.unterallgaeu.de/veranstaltungen)

Info: Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt  
Tel.: (0 82 61) 9 95-4 12

