

Information zur Anmeldung:

Für unsere Kunden:

Bitte melden Sie sich zu den zuvor beschriebenen Veranstaltungen bei Ihren Bezugstherapeuten persönlich oder in unserer Geschäftsstelle an. Sie erhalten jeweils eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen. Die Angebote sind für unsere Kunden in jedem Fall kostenfrei.

Für weitere Interessenten:

Melden Sie sich bitte in unserer Geschäftsstelle an. Sie erhalten jeweils eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Die Berücksichtigung der Anmeldung wird durch die Reihenfolge der Anmeldungen bestimmt, melden Sie sich bei Interesse bitte rechtzeitig an.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und wünschen Ihnen mit unserem Programm eine gute Unterhaltung.



Ambulante
Psychosoziale Dienste
Lydia Buchfink

Michael Schellberg
Leitender Psychologe
Neuberstraße 14
22087 Hamburg
Telefon: 040-20 98 13 22
E-Mail: info@istbh.de
www.lydiabuchfink.de
www.istbh.de



Ambulante
Psychosoziale Dienste
Lydia Buchfink

Buchfink Plus



**Akademie für Gesundheit
und LebensArt**

II / 2017

Buchfink Plus

Akademie für Gesundheit und LebensArt

Wir stellen Ihnen hiermit die Veranstaltungsreihe **Akademie für Gesundheit und LebensArt** mit besonderen Themen zu psychischer und körperlicher Gesundheit und Lebenskunst vor.

Unsere Experten zu genau diesen Themenfeldern werden in ca. zweistündigen Veranstaltungen den aktuellen Forschungsstand skizzieren und die wichtigsten Aspekte aus ihrer professionellen Praxis vorstellen.

Damit sollen insbesondere ganz praktische Erwägungen und Potenziale zur Umsetzung im persönlichen Lebens-Alltag beleuchtet werden. Sei es, um bestehende Beeinträchtigung besser zu bewältigen, oder um präventiv einiges zu unternehmen, damit Gesundheit in jeder Hinsicht erhalten bleibt.

Nicht zuletzt soll auch das Thema LebensArt berücksichtigt werden. Was nutzt alle Gesundheit, wenn es an Sinnstiftung, Genuss und Freude fehlt!

Da die Teilnehmerzahl jeweils begrenzt ist, melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

Alle Veranstaltungen finden in unserer Beratungsstelle (Gruppenraum im Wandsbeker Stieg 39), jeweils von **18.00 bis 20.00 Uhr** statt.

„Sorgenfrei und Gutgelaunt“ am 25.07.2017

Wie ist das nur zu schaffen? Sie erfahren es an diesem Abend aus den Quellen der Psychologie sowie aus Buddhismus und Bibel. Nehmen Sie einen bunten Werkzeugkoffer mit für ein leichteres Leben, zusammengestellt von Herrn Dipl.-Psych. M. Schellberg

Teilnehmerzahl: 20 Personen

„Wer profitiert eigentlich von der Idee einer Leistungsgesellschaft?“ am 22.08.2017

Wir sind alle so erzogen, dass wir selbst unser Glückes Schmied sind. Demnach alles selbst Schuld? Wer hat eigentlich am meisten von dieser Idee? Bei diesem Thema kommt die Politische Psychologie an den Start. Herr J. Leitz, Psychologe M.Sc., versucht eine Interpretation.

Teilnehmerzahl: 20 Personen

„Reden ist Silber - Schweigen ist Gift“ am 19.09.2017

Wo stehen wir inzwischen mit den Erkenntnissen der Kommunikationspsychologie und wie lassen sie sich in unseren Lebenswirklichkeiten einsetzen für ein friedliches, ehrliches Miteinander? Frau Dipl.-Psych. M. Sellschopp zeigt den Stand der aktuellen Wissenschaft auf.

Teilnehmerzahl: 20 Personen

„Denkwege aus Angst und Trübsal“ am 24.10.2017

Unser Denken kommt vor unseren Gefühlen, so weit so gut. Doch wie können wir konkret durch unsere Gedanken unsere negativen Emotionen beeinflussen? Herr Dipl.-Psych. E. Gruber wird es Ihnen ausführlich darlegen und zur Anwendung empfehlen.

Teilnehmerzahl: 20 Personen

„Altern ist nichts für Feiglinge“ am 21.11.2017

Was Altern für unseren Körper bedeutet ist eher bekannt. Doch was macht der Alterungsprozess mit unserer Persönlichkeit, mit unserer Psyche? Herr Dipl.-Psych. G. Bauer wird Ihnen den aktuellen Wissensstand der „Psychologie für das Alter/n“ vorstellen.

Teilnehmerzahl: 20 Personen

„Die Lust an der Tragödie“ am 05.12.2017

Woran liegt es, dass wir uns für negative Nachrichten mehr interessieren? Warum ziehen uns Mord und Totschlag (z.B. im TV) so an? Es gibt eine psychologische Erklärung dafür und damit auch einen Weg aus diesen negativen Impressionen. Frau Dipl.-Psych. J. Heinze-Watton hat das für Sie recherchiert.

Teilnehmerzahl: 20 Personen