

Was die Seele stark und glücklich macht

Freitag
26. November 2021
20.00 Uhr

Wirthenstube
Unterstammheim

Resilienz, Achtsamkeit und Salutogenese

Die Jahre 2020/2021 waren für viele nicht einfach. Die Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen, auch in unserer Seele. Zusätzlich zu den Krisen und dem Leid, die sowieso Teil unseres Lebens sind. Welche Hilfen gibt es, wenn das Leben uns herausfordert? Kann man sich wappnen gegen Krankheiten und Krisen? Was macht unsere Seele widerstandsfähig und stark? Über die Konzepte der Resilienz, Achtsamkeit und Salutogenese unterhält sich Pfarrer Heinz-Jürgen Heckmann in der Reihe Nachtcafé mit folgenden Gästen:

- * **Georg Bauer, Prof. Dr. med. Dr. PH** (Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler), Leiter Zentrum für Salutogenese am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich.
- * **Sabine Glück, Master of Arts UZH** (Psychologin und Kommunikationswissenschaftlerin), MBSR-Lehrerin, Co-Leiterin und Dozentin am Zentrum für Achtsamkeit in Zürich.
- * **Michael Buchmann, Dr. Dipl. Ing.-ETH** (Agronom), Coach, Resilienz-Berater und Co-Leiter des Resilienz-Ateliers in Winterthur.

In der zweiten Hälfte des Abends sind Besucherinnen und Besucher herzlich eingeladen, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.
Ihr Pfarrer und die Kirchenpflege im Stammertal.

