

# VORTRAG

Die Welt scheint  
ver-rückt  
und ich bleibe  
trotzdem  
in meiner Mitte!

## TERMIN

03. November 2020,  
Beginn 19:00 Uhr

## ORT

Enztalhalle in Mühl-  
hausen an der Enz

## EINTRITT

- kostenfrei -

## ANMELDUNG

ist erforderlich

Erika Müller

07041 2173

Seit Wochen werden wir permanent überflutet von angsterzeugenden Informationen und neuartigen Vorschriften, die unser Weltbild scheinbar auf den Kopf stellen.

In diesen Zeiten ist es nicht leicht, bei sich zu bleiben und immer aus dem Herzen heraus zu handeln. Ein Teil von uns hat das Gefühl, nicht mehr frei entscheiden zu können, was richtig oder falsch ist. Ein anderer Teil ist verunsichert, wie man sich verhalten soll, um sich von Hysterie oder Ängsten nicht anstecken zu lassen.

In diesem interaktiven Vortrag dreht sich alles darum, wie wir in unserer Mitte bleiben. Erfahren Sie, welche leicht umsetzbaren Rituale dabei helfen, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu sein und trotz herausfordernder Zeiten unsere Psyche gesund zu halten.

Erleben Sie, wie einfach es ist,  
gut für sich zu sorgen.



### Tina Wahren

Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Heilpraktiker für Psychotherapie und Werte- und Ressourcenmanager

[www.tina-wahren.de](http://www.tina-wahren.de)