



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

Tag der offenen Tür der Selbstinitiativen „Gemeinsam Zuversicht teilen - Impulse für Herz und Seele“



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

**Psychisch stark
in die Zukunft**

17 Oktober 13:00-16:30 Uhr

wif e.V. - Begegnung & Beratung, Rheinstrasse 79, Wiesbaden



Programm des Tages

13:00 – 14:00

Ankommen, Info-Ecke & Mitmach-Stände des
Zuversicht Gartens

14:00 – 15:00

Impulsvortrag mit Nil Esra Dağistan:
„Was hilft mir in Krisenzeiten? Was gibt mir Kraft?“

15:00 – 15:30

Mut- und Achtsamkeitsübungen mit Nan

15:30 – 16:00

Kreative Stationen:
„Mut-Steine basteln“
„Mein Brief an mein Zukunfts-Ich“

16:00 – 16:30

Gemeinsamer Abschluss

Durchgehend: Kaffee, Tee & Kuchen