

Lebensschule – was ist das?

Die **Lebensschule** versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln.

Mit der zunehmenden Individualisierung verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. Hier will die **Lebensschule** weiterhelfen.

Lebensschule basiert auf psycho-edukativen Methoden aus der modernen Psychotherapie, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. Jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, soll von diesem Wissen profitieren können.

lebensschule Wurzten

ist ein Angebot der Adventgemeinde Wurzten.

Ansprechpartner:

Pastor Jörg Wietrichowski

Tel. 01525 - 3 12 13 70



www.adventgemeinde-muldental.de/lebensschule/wurzten/



Wege aus der Depression

Sich vor *Depressionen* schützen lernen – damit der *Blues* nicht alles übertönt

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten – und am meisten unterschätzten – Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz 1: Von allen körperlichen und seelischen Krankheiten raubt sie ihren Opfern die meisten gesunden, unbeschwerten Jahre. (Quelle: „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008)

Nach aktuellem Forschungsstand ist ein integrativer Ansatz am nachhaltigsten. Dieser hat neben einer möglichen medikamentösen Behandlung die Stärkung der persönlichen Bewältigungsfähigkeiten im Blick.

Wege aus der Schwermut zu finden, Licht ins Lebensdunkel zu bringen, sind Anliegen dieses Kurses. Wer nicht selber betroffen ist, kann durch das vermittelte Wissen vielleicht anderen Menschen im persönlichen Umfeld weiterhelfen.

Die Kursinhalte wurden speziell für die Lebensschule von Dr. Andreas Erben, Pastor und Beratungspsychologe, zusammengestellt.

**Alle Kursabende finden in der Adventgemeinde Wurzen,
Nemter Straße 31b, statt.
Die Teilnahme ist kostenlos.**

8. September 2016, 19.30 Uhr:

Depression - ein Leiden verstehen

13. Oktober 2016, 19.30 Uhr:

**Krankmachende Gedanken –
Nachdenken über das Denken**

10. November 2016, 19.30 Uhr:

Neue Gedanken - achtsam Denken verändern

12. Januar 2017, 19.30 Uhr:

Selbstfürsorge - achtsam leben

9. Februar 2017, 19.30 Uhr:

Balance finden - gesunde Selbstfürsorge

9. März 2017, 19.30 Uhr:

Motivation finden - in Schwung kommen

13. April 2017, 19.30 Uhr:

**Profil zeigen –
echtes Selbstbewusstsein stärken**

11. Mai 2017, 19.30 Uhr:

Erfolgreich leben - gesunde Ziele finden

8. Juni 2017, 19.30 Uhr:

**Satt werden - wie ein gesunder Lebensstil
zu meinem Wohlbefinden beiträgt**