

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe des Bochumer Bündnis
gegen Depressionen laden wir Sie herzlichst ein! 😊

„Ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen!
Also kleine Bäume. Vielleicht Bambus.
Oder Blumen. Na gut Gras.
Gras geht.“

Aber morgen erst. Vielleicht.

Just breathe – Hauptsache atmen!

Eine antidepressive Vorstellung alternativer Behandlungs- und
Selbsthilfemethoden zur Vorbeugung, Ergänzung, Unterstützung,
Nachsorge... stattdessen...

Trommeln:	Nyango Addo
Laufen:	Melanie Michel
Die Tiere und Ich:	Deborah Walter
Malen:	Claudia Schotte
Lösungsorientierte Kurz- psychotherapie / buddhistische Psychotherapie:	Elke den Brave Wiechers

Wir freuen uns, Sie am 14. April um 19:00 Uhr im Haus der Begegnung,
(Alsenstr. 19a, 44789 Bochum) im großen Saal begrüßen zu dürfen.

**Just
breathe!**



Schotte