

# Wege aus der DEPRESSION

© Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.



**EIN WIRKSAMES PROGRAMM!**

## Wann

- jeweils Montag, 19.00 Uhr
- am 08.11., 15.11., 22.11.,  
06.12., 13.12., 20.12.,  
10.01., 17.01.

**Kosten** € 150,-  
incl. Teilnehmermaterial

## Wo

- DVG-Bildungszentrum  
Bahnhofstraße 39  
91710 Gunzenhausen  
Tel. 09831/9631  
[www.dvg-online.de/regional/gunzenhausen/gunzenhausen.html](http://www.dvg-online.de/regional/gunzenhausen/gunzenhausen.html)

## Wer

- Gerlinde Alscher, B.A.,  
Biblich-Therapeutische Seelsorge,  
DVG-Gesundheitsberatung

## Acht Seminarabende zu:

- Depression und die Ursachen erkennen
- Lebensstil als Behandlung
- Ernährung und das Gehirn
- Wie unser Denken Depressionen besiegen kann
- Positive Lebensstilveränderungen
- Stress ohne Distress
- Leben nach dem Verlust
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Gehirns

