



Heinz Grill hat aktuell auf seiner Webseite ein Konzept veröffentlicht, wie der Einzelne leichten und mittelschweren Depressionen sinnvoll entgegensteuern kann. Darin sind 16 grundsätzliche Punkte sowie 17 konkrete Übungen beschrieben.

Ich biete an in Kleingruppen mit 2-5 Personen ein **Übungsprogramm zur Prävention** bzw. zum **Umgang mit depressiven Stimmungen** zu entwickeln bzw. zu trainieren. Darin knüpfe ich an den Anregungen von Heinz Grill in seinem Konzept an.

Ich habe mich intensiver mit dem Phänomen Depression auseinandergesetzt und auch aufgrund meines zweiten Berufes als Dipl. Sozialpädagoge (FH) bin ich mit der Thematik näher vertraut.

Sie können mich gerne unter 07231/776 5951 anrufen oder mir eine Email schreiben.