



Neue Kraft in Krisenzeiten!

Wartenberger Tag für Mentale Gesundheit



13. November 2025
8:30 - 17:00 Uhr
Klinik Wartenberg

www.klinik-Wartenberg.de/mentale-gesundheit



Klinik Wartenberg

Wir leben in bewegten Zeiten. Kann ich jetzt noch Ruhe finden?

Wir sind überzeugt: Ja, das ist möglich!

Herzliche Einladung zum ersten Wartenberger Tag für Mentale Gesundheit!

Dieser Tag ist für alle gedacht, die spüren: *Ich möchte nicht stehen bleiben. Ich will aktiv bleiben – wachsen – gut für mich sorgen, gerade jetzt!*

Sie möchten Körper und Seele in Balance halten und herausfinden, wie das auch im Alltag gelingen kann? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Was Sie erwartet: Ein inspirierender Tag voller Impulse, die Mut machen und praktisch weiterhelfen. In kurzen Impulsvorträgen und vielfältigen Workshops geben wir Ihnen leicht umsetzbare Werkzeuge an die Hand – für mehr innere Stärke, Wohlbefinden und Widerstandskraft.

Denn wir sind überzeugt: Jeder Mensch kann lernen, gut für sich selbst zu sorgen – und dadurch gesünder, zufriedener und kraftvoller zu leben.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Unsere mentale und körperliche Gesundheit ist aktiv beeinflussbar – und das in kleinen, machbaren Schritten.

Am Ende des Tages nehmen Sie eine prall gefüllte „Werkzeugtasche“ mit nach Hause: voller Ideen, Impulse und Techniken für Ihr Leben – gerade in herausfordernden Zeiten.

Tagesablauf:

8.30-9.30 Uhr
Stehcafé zum Ankommen
9.30-10 Uhr
Energiegeladene Begrüßung
10-10.30 Uhr Erster Themen-Impuls
10.30-11 Uhr Zweiter Themen-Impuls
11-11.30 Uhr Pause
11.30-12 Uhr Dritter Themen-Impuls
12-12.30 Uhr Einblick in die Geschichte der Klinik Wartenberg
12.30-13.30 Uhr Lunch
13.30-14 Uhr Vorstellung der Workshop-Themen
14-14.45 Uhr Workshop-Block 1
14.45-15.15 Uhr Pause
15.15-16 Uhr Workshop-Block 2
16-17 Uhr Abschluss

Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.klinik-Wartenberg.de/mentale-gesundheit

