

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Ein Schirm für den Gedankenregen – Wege zu mehr Leichtigkeit im Denken”

Vortrag von Sonja Höhn

Psychologische Beraterin und Autorin vom Blog Gedankenpfaden

Wenn der Kopf zu laut wird und sich Gedanken im Kreis drehen, kann es helfen, den sprichwörtlichen Schirm aufzuspannen. In diesem Online-Vortrag lädt Sonja Höhn dazu ein, einen achtsamen und mitfühlenden Blick auf die eigenen Gedanken zu werfen. Der Abend bietet Impulse, wie es gelingen kann, Abstand zu innerem Grübeln zu gewinnen, ohne die Gedanken bekämpfen zu müssen. Stattdessen geht es darum, sie bewusst wahrzunehmen, freundlich zu betrachten und mehr innere Ruhe zu finden. Ein Abend für mehr Leichtigkeit und Bewusstheit im Denken.



**Am Montag, den 11. Mai 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr
kostenfrei und online**

Anmeldungen bis 08.05.2026 per Mail an

kos@hassberge.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!



**Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfe
Landkreis Haßberge**