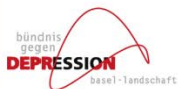




Workshop: Fitness für die Seele 10 Schritte für psychische Gesundheit



Mit Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Michèle M. Salmony, Psychoziale Beraterin



Damit Sie körperlich widerstandsfähig sind, achten Sie vielleicht auf Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung. Damit die Zähne gesund bleiben, reinigen Sie sie täglich. Und Sie schützen Ihre Haut mit Cremes vor dem Austrocknen oder einem Sonnenbrand. *Und was tun Sie für die Widerstandsfähigkeit Ihrer Psyche?* Ein vergnügter Workshop, in dem Sie Informationen erhalten, Erfahrungen austauschen, Neues erfinden und sich danach Ihr individuelles seelisches Pflegeprogramm zusammenstellen können.

Mittwoch, 28. August 2019, 18.00 Uhr
Kantonsbibliothek Baselland

Eintritt frei. Apéro
Kantonsbibliothek Baselland, Emma Herwegh-Platz 4, 4410 Liestal