

Aktionswoche Seelische Gesundheit in Essen Oktober 2025

Selbstwirksamkeit
erleben
„Lass Zuversicht
wachsen – Psychisch
stark in die Zukunft“



Was erwartet dich?

inspirierende Impulse & kreative Workshops

Raum für **Austausch, Begegnung & Bewegung**
an verschiedenen Orten **in Essen**

offen für alle – **kostenfrei oder auf Spendenbasis**

PartnerInnen: Fachgeschäft für Stadtwandel, Surf and
Yoga Kitchen, Zentrum 60plus Essen-Rüttenscheid

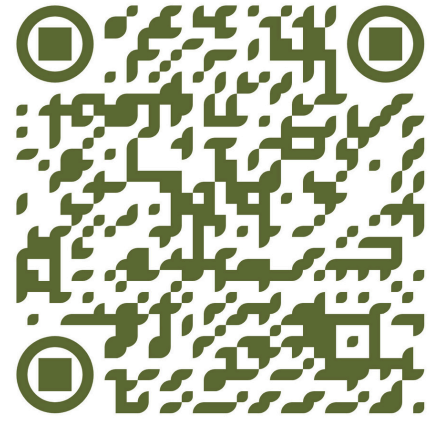
organisiert durch:
www.seelen-bewegen.de



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
www.seelichegesundheit.net

Aktionswoche Seelische Gesundheit in Essen Oktober 2025

Neugierig?
Scanne den
QR-Code für
weitere Infos!



Highlights im Überblick

Sa. 04.10. - Erzähl- und Zuhörabend: „Geschichten der Selbstwirksamkeit“ (Fachgeschäft für Stadtwandel)

Sa. 11.10. Selbstwirksamkeit & Hochsensibilität
(Praxis ZeitraumPlus)

Mo. 13.10. Selbstwirksamkeit & Sucht
(Praxis ZeitraumPlus)

Mi. 15.10. Selbstwirksamkeit & Yoga (Surf and Yoga Kitchen)

Do. 16.10. Selbstwirksamkeit im Alter
(Zentrum60plus. E-Rüttenscheid)

Melde dich an & erfahre mehr:
www.seelen-bewegen.de
kontakt@seelen-bewegen.de

Michaela Göddenhoff
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Humanistische Gesprächstherapeutin



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
www.seelichegesundheit.net