

Gelassen alt werden - *Was meiner Seele gut tut*

Ein Vortrag für Jung und Alt

Referent: **Georg Pilhofer, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Gerontotherapeut, Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz, Sozialpsychiatrisches Zentrum Amberg, Tel.: 09621 372413, Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de**



Gelassenheit ist die Eigenschaft, besonders in aufreibenden oder schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und sich von den Gegebenheiten nicht oder kaum verunsichern zu lassen. Gehen lassen macht gelassen. Wer gelassen lebt, lebt länger. Gelassenheit kann man lernen, erleichtert das Leben und tut der Seele gut.

In diesem Vortrag erhalten Sie vielerlei Anregungen und Informationen, wie Sie entspannter und gelassener leben, pflegen und alt werden können.

Medien: Beamer

Dauer: ca. 1,5 Stunden Vortrag mit Fragen und Diskussion