



Depressive Gemütszustände in der dunklen Jahreszeit

Wirksame Hilfe mit den 5 Säulen der Kneipp-Methode

Online-Seminar

Wenn die dunkle Jahreszeit auf die Stimmung drückt

In den kurzen, dunklen Wintertagen verfallen viele Menschen in Trübsal. Gedrückte Stimmung, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Unausgeglichenheit, erhöhtes Schlafbedürfnis, morgendliche Müdigkeit, vermehrter Appetit, Heisshunger auf Süßes und Vernachlässigung sozialer Kontakte sind typische Anzeichen für eine depressive Gemütslage.

Kennenlernen von hilfreichen Strategien, basierend auf den 5 Kneipp-Säulen

- **Wasser** Kaltwasseranwendungen, wie Armbäder, Güsse, Wickel, etc.
- **Bewegung** Spaziergänge im Freien, Entspannungstechniken, Lichttherapie
- **Ernährung** Rezepte mit frischen Kräutern - einfach, leicht, gesund und lecker
- **Heilpflanzen** Anwendung und Wirkung von Heilpflanzen, wie Johanniskraut-Öl, Thymian, etc.
- **Lebensordnung** Ursachen, Faktoren und Auslöser einer depressiven Verstimmung, wie Licht- und Vitamin D-Mangel, Stress, persönliche Ressourcen, soziales Umfeld, etc.

Datum

Freitag, 15. November 2024, 19.30 – 21.00 Uhr, online

Kursleitung

Yvonne Keller, Med. Masseurin SRK / EFA, Diplom Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

Kurskosten für Mitglieder

CHF 25.- inkl. Handout, Video-Aufzeichnung

CHF 10.- Zuschlag für Nicht-Mitglieder

Auskunft/Anmeldung

Schweizer Kneippverband, CH-3000 Bern, 031 372 45 43, info@kneipp.ch, kneipp.ch