Zürich
Heilig Geist

reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn



Psychisch gesund?!

Samstag, 30. Januar 2027, 9 – 16 Uhr
Pfarrei Heilig Geist Höngg

Rund die Hälfte von uns in der Schweiz hatte schon einmal psychische Probleme. Da fragen wir uns: **Was hilft mir, um psychisch gesund zu bleiben?** Fast alle kennen wir jemanden, mit psychischen Schwierigkeiten und möchten helfen. **Doch wie gehen wir das an?**

Der Kurstag «Psychisch gesund?!» bietet hilfreiche Inputs zur eigenen psychischen Gesundheit und zeigt auf, wie wir Menschen mit psychischen Schwierigkeiten begegnen und sie unterstützen können.

Gastgeberinnen Ingeborg Prigl (kath.) und Yvonne Meitner (ref.) freuen sich auf Sie.

Mehr Infos auf der Rückseite oder via QR Code

Zürich
Heilig Geist

reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn

Kurstag: Psychisch gesund?!

Themenschwerpunkte:

- Selbstfürsorge
- Wie tickt die Psyche? – Annäherungen mit dem Lebensintegrationsprozess
- Depression
- Angststörungen (mit Facette Panikattacke)
- Psychotische Erkrankungen und Spiritualität
- Substanz- und Verhaltensabhängigkeit

Kursleitende:

Pfarrer Christian Frei und
Pfarrerin Antje Martin,
zwei erfahrene Psychiatrie-Klinikseelsorger:innen führen fachlich durch den Tag.





Kosten: CHF 30.– (CHF 20.– Kurs, CHF 10.– Verpflegung), bitte in bar mitbringen.

Obligatorische Anmeldung inkl. Mitteilen allfälliger Nahrungsunverträglichkeiten **bis am 23. Januar 2027** via QR-Code oder bei Yvonne Meitner yvonne.meitner@reformiert-zuerich.ch, 043 311 40 55.

Bildquelle Vorderseite: Christian Frei