



Hast Du Lust, Dich nach Musik zu bewegen und Dein Potential zu entfalten?

In lockerer und vertrauensvoller Atmosphäre tauschen wir uns zu dem aus, was uns aktuell bewegt.

(Du kannst alleine oder in Begleitung zu uns kommen.)

Wir freuen uns auf Dich!

EinMiteinander Bewegen 2.0

findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums des Bündnis gegen Depression vom 15.10. bis 27.10.2018 in der Region Hannover statt.



Weitere Infos zu Veranstaltungen unter: www.hannover.de/bgd-rh

EinMiteinander Bewegen 2.0

wird von Stephanie Thoms (Profitänzerin und Tanzlehrerin) der Dance Academy Move&Style Hannover angeleitet.



EinMiteinander Bewegen 2.0

wurde von der AG Selbsthilfe im Schaumburger Bündnis gegen Depression (SBgD) entwickelt und initiiert. Aktuelle Workshopangebote werden vom SBgD finanziert.



10 Jahre Bündnis gegen Depression in der Region Hannover



"Raus aus der Schleife"

Die Farbe **gelb** steht für Suizid-Prävention.
Die Farbe **grün** für Depression-Prävention.

**Ein Projekt,
das zum Mitmachen
einlädt!**

EinMiteinander Bewegen 2.0

Erleben

Bewegung in der Gruppe macht Spass und ist gesund.

Es geht um:

- gesund werden!
- gesund bleiben!
- gesund sein!

Erkennen

Bewegung in der Gruppe ist einfach und motiviert.

Es geht um:

- positive Erfahrungen sammeln.
- nette Menschen treffen.
- interessante Gespräche führen

Benennen



- Wir sind offen für alle, die Lust haben, sich nach Musik zu bewegen.
- Wir laden alle ein, die üben wollen, ihr Potential zu entfalten.
- Wir bieten allen die Möglichkeit, neue Sichtweisen zu entdecken.
- Wir zeigen, wie im gemeinsamen Erleben Vertrauen und Austausch entstehen kann.
- Wir informieren zu Hilfe- und Unterstützungsangeboten.

Bist Du interessiert und motiviert ?!

. . . dann schau zu den genannten Terminen einfach mal .

(Therapiewünsche können wir nicht erfüllen.)

Eintritt: frei

Workshop Termine:

Blau Gold Club im HRC
Karl- Thiele- Weg 21
30169 **Hannover**
Dienstag, 16. Oktober 2018
18:00 - 20:00 Uhr

ASB Bahnhof Basche
Berliner Straße 8
30890 **Barsinghausen**
Dienstag, 23. Oktober 2018
18:00 - 20:00 Uhr

. . . oder einfach mal vorbei schauen und ausprobieren.



"Raus aus der Schleife"

Die Farbe **gelb** steht für Suizid-Prävention.
Die Farbe **grün** für Depression-Prävention.

Zusätzliche Information:

Schaumburger Bündnis gegen Depression

www.schaumburger-buendnis-gegen-depression.de,

Koordinierungsstelle **Tel.: 05721 9395444,**

schaumburger@buendnis-gegen-depression.de