



Kompetenz. Und Gottvertrauen.

A wide-angle photograph of a mountain valley. The foreground is a lush green meadow with small wooden huts. The middle ground shows a valley floor with patches of snow and green grass. The background features steep, rocky mountain peaks with snow patches under a blue sky with scattered white clouds.

Gesundheits- vorträge 2020

Stuttgart



Gesundheitsvorträge 2020: Lebensqualität

Fachvorträge rund um das Thema seelische Beschwerden und ihre Behandlungen. Jeweils donnerstags, um 19.00 Uhr im de'ignis-Zentrum in Stuttgart. Der Eintritt ist frei.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Was gibt meinem Leben Qualität? Wodurch gewinne ich Perspektive? Was gibt mir Kraft und hält Körper und Seele gesund? Wie kann ich meinen Alltag gestalten, um seelisch gesund zu bleiben? Diesen und weiteren Fragen gehen unsere Referenten der Gesundheitsvorträge 2020 nach und geben Ihnen interessante [Einblicke rund um die psychische Gesundheit](#). Eingeladen sind alle Interessierte, Betroffene sowie Angehörige. Wir freuen uns auf Sie!



#Ausgeglichen

Donnerstag, 30. Januar 2020 um 19.00 Uhr

Martina Nimmo: [„Ausgeglichen“](#)

- *Work-Life-Balance – was ist das eigentlich?*
- *Wie kann ich mich vor Stressempfinden schützen und seelisch gesund bleiben?*
- *Mehr Lebensqualität durch eine ausgeglichene Balance im Berufsalltag*

Martina Nimmo ist Diplom-Ergotherapeutin und arbeitet im de'ignis-Zentrum Stuttgart.



#Prophylaxe

Donnerstag, 14. Mai 2020 um 19.00 Uhr

Dr. med. Jan Gerges: „Burnout im beruflichen Kontext:
Rolle des Wertesystems und Wege der Prophylaxe“

- Was ist „psychische Gesundheit“?
- Warnsignale und Vorboten eines Burnout-Syndroms
- Was können Vorgesetzte und Betroffene tun?

Dr. med. Jan Gerges ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit der Zusatzbezeichnung Rehabilitationswesen sowie Chefarzt im de'ignis-Zentrum Stuttgart und der de'ignis-Tagesklinik in Egenhausen.

#Bewegt

Donnerstag, 24. September 2020 um 19.00 Uhr

Tobias Ziegler: „Bewegtes Leben“

- Mehr Lebensqualität durch Bewegung?!
- Heilsames Berregen bei Angst und Depression
- Angstfreie Bewegung, ein Weg aus dem Schmerz

Tobias Ziegler ist Sportwissenschaftler M.Sc. im de'ignis-Zentrum Stuttgart und in der de'ignis-Tagesklinik in Egenhausen



#Krisenzeit

Donnerstag, 12. November 2020 um 19.00 Uhr

Dr. med. Karla Kränzlein:

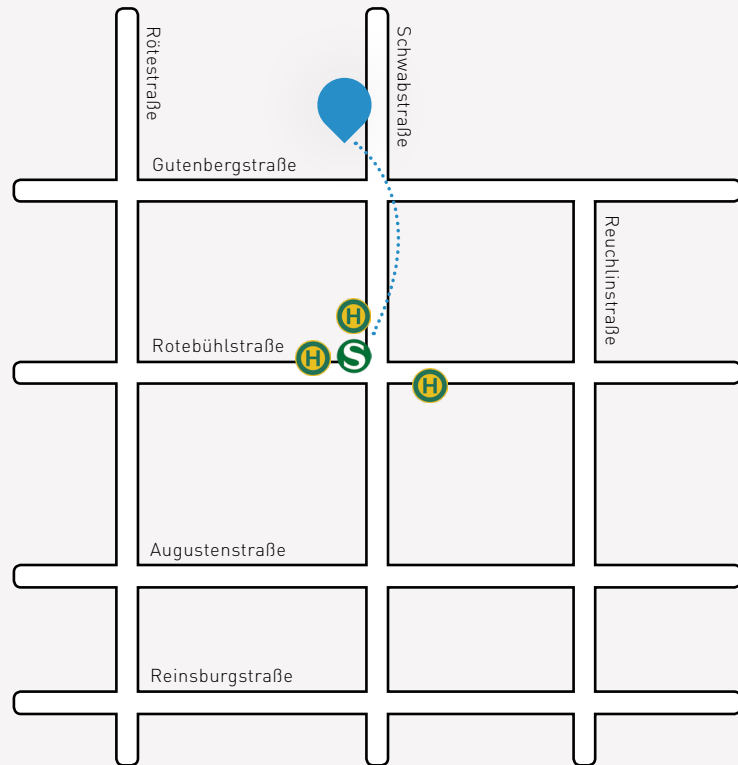
„Krisen als Chance für eine neue Lebensqualität“

- *Psychische Krankheit als Krise*
- *Welche Faktoren können helfen, die Krise als Chance zu nutzen?*
- *Wie kann der christl. Glaube die Lebensqualität in und nach einer Krise fördern?*

Dr. med. Karla Kränzlein ist Fachärztin für Innere Medizin, hat einen Master of Arts in interkulturelle Studien, sowie in Global Studies (CIU) und ist angestellte Ärztin in den Krankenhäusern des Landkreises Freudenstadt.

Hier finden Sie uns:

de'ignis-Zentrum • Schwabstraße 55 • 70197 Stuttgart
In 3 min an der S-Bahn Station „Schwabstraße“



Menschen mit seelischen Herausforderungen eine neue Perspektive, Hoffnung und Zuversicht für ihr Leben zu geben – das ist unser Wunsch und Ziel. Wir unterstützen Sie mit der Behandlung von psychischen Erkrankungen oder bieten Ihnen professionelle Hilfe in persönlicher oder beruflicher Hinsicht direkt in Stuttgart.

Weitere Angebote im Bereich Coaching, Supervision und Prävention – wie z. B. Gesundheitskurse – stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung. Tun Sie Ihrer psychischen Gesundheit auch langfristig etwas Gutes und besuchen Sie beispielsweise unsere Vorträge und Veranstaltungen.

Informieren Sie sich auf www.deignis.de

www.deignis.de

de'ignis-Fachklinik gGmbH • Schwabstraße 55 • 70197 Stuttgart
Telefon 0711 6205 9076 • Fax 0711 6205 7501 • info@deignis.de