

EVENTANGEBOT

Autorinnenlesung

forum
independent
www.forum-independent.de

Lesung mit Anke Glaßmeyer



Anke Glaßmeyer hat Psychologie studiert und eine Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert. Seit 2020 betreibt sie eine eigene Praxis in Ibbenbüren. Auf ihrem Instagram-Kanal „diepsychotherapeutin“ klärt sie über psychische Erkrankungen auf und setzt sich für die Entstigmatisierung von psychisch Erkrankten ein. Sie möchte ihren Followern Mut und Hoffnung geben – auch, indem sie ihre persönliche Geschichte mit einer psychischen Erkrankung teilt.

Selbstfürsorge ist in aller Munde. Überall liest man, dass man für sich selbst sorgen solle – und bekommt dazu oft entspannende Schaumbäder empfohlen. Selbstfürsorge ist jedoch viel mehr als ein Lifestyle-Trend! Die Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer erklärt, wie man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, bewusst mit seinen Ressourcen umgeht und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einnimmt. Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelischem Wohlbefinden und stärkenden Beziehungen zeigt sie, wie sich Selbstfürsorge trainieren lässt – um Herausforderungen im Alltag zu meistern und in schwierigen Lebensphasen Halt zu finden.

In der Veranstaltung liest Anke Glaßmeyer aus ihrem Buch und gibt im Anschluss die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Zeitbedarf: 90 Minuten (inkl. Fragerunde)

Werbung:

Die Autorin bewirbt die Veranstaltung auf ihren Social-Media-Kanälen. Sie bewerben die Veranstaltung über Ihre Kanäle, z.B. Lokalpresse, Newsletter, Social Media. Der Verlag stellt Plakate, Flyer oder Einladungskarten im gewünschten Format kostenfrei zur Verfügung – gerne wird Ihr Logo mit eingedruckt.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

humboldt Verlag
Melanie Asche
Hans-Böckler-Allee 7
30173 Hannover

Tel.: 0511 8550 2562
asche@humboldt.de
www.humboldt.de

