

Stadtmission

Nürnberg

„Meinen Weg gehen — gelassen und selbstwirksam“

Im Rahmen der bundesweiten Woche
der seelischen Gesundheit 2025



Workshop am 15.10.2025 von 14 bis 16 Uhr

Stadtmission Nürnberg e.V.
Erziehungs-, Paar- und Lebens-
beratung

Meinen Weg gehen — gelassen und selbstwirksam

Emotionen wie Ängste und belastende Erfahrungen können uns auf dem Weg zu unseren Werten und Zielen behindern. In diesem Workshop stellen wir Möglichkeiten vor, mit diesen Emotionen und Erfahrungen umzugehen. Dazu nehmen wir Bezug auf Haltungen und Methoden aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Gemeinsam wollen wir die ein oder andere Übung ausprobieren.

Ruth Dilger, Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Daniela Schröppel, M.Sc. Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

Für bis zu 12 Teilnehmer*innen

Anmeldung bis Freitag, 10.10.2025
erbeten - Tel: 0911/ 35 24 00

Die Teilnahme am Workshop ist kosten-
frei, wir freuen uns über eine Spende!



Erziehungs-, Paar-
und Lebensberatung
Seminarraum
Rieterstr. 25
90419 Nürnberg

eb@stadtmission-nuernberg.de

Gefördert als Erziehungsberatungsstelle durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

