



Brücke Harburg

**Haus der Kirche
Hölerwiete 5
21073 Hamburg**

Telefon: 040 519 000 956

**e-mail:
s.thielen@kirche-
hamburg-ost.de**

Online-Treff Brücke Harburg

Fehlende Energie, Unsicherheit oder schlichtweg wenig Zeit nach Feierabend?

Fühlst du dich mit deinen Herausforderungen allein, wünschst dir Kontakte oder möchtest einfach nur hören, wie andere mit bestimmten Themen umgehen? Du bist mindestens 21 Jahre alt? Dann komme gerne in den **Online-Treff der Brücke Harburg** zum Thema seelische Gesundheit!

Tausche dich mit anderen darüber aus, was dich in deinem Alltag aktuell belastet oder freut!

Wir treffen uns einmal in der Woche abends online, so dass du **flexibel von jedem Ort** aus teilnehmen kannst - einfach wie du gerade bist und dich gerade fühlst.

Gemeinsam wollen wir uns mit **Themen rund um die seelische Gesundheit** wie z.B. Überforderung, Ängsten, Bedürfnissen oder Stress auseinandersetzen. Es gibt Raum für eigene Wünsche und die Möglichkeit in einer wertschätzenden Atmosphäre zu besprechen, was uns im Alltag gerade bewegt.

Was? Online-Treff-Brücke Harburg

Wann? mittwochs von 18-19 Uhr

Was brauchst du? Einen Zoom Zugang über Computer oder per App & Internetzugang

Die Teilnahme ist kostenfrei und nach vorheriger Anmeldung per Mail möglich. Melde dich gerne bei noch offenen Fragen.

Ich freu mich auf dich!

Svenja Thielen