

# **Gesprächsabend zum Thema: Mentaltraining**

27.03.2025, 19:00

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Schönermark, Dorfstr. 24, Schönermark

Elke und Hartmut Hanke stellen das Mentaltraining vor, das sie in einer regionalen Schule anwendet haben. Im Gespräch wird es darum gehen, wie ein solcher Ansatz Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, helfen kann, mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Moderation: Dipl. Psychologe Peter Sellmer.