

A person with dark, curly hair is sitting on a concrete ledge, looking out over a large body of water towards a city skyline. The scene is captured in a soft, slightly desaturated light, possibly during dawn or dusk. The person is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. The city skyline in the background features several tall buildings, with one particularly prominent skyscraper. The overall mood is contemplative and serene.

Auswege aus der  
**DEPRESSION**

10.-12. Oktober 2014

Ein Seminar mit Dipl.-Psychologin Dörthe Meisel

## Termine & Themen

---

Fr, 10.10.	18:30	Depression und Lebensstil
Sa, 11.10.	11:00	Wie können unsere Bedürfnisse erfüllt werden?
Sa, 11.10.	16:30	Ich denke, also fühle ich
Sa, 11.10.	18:30	Depression und die Welt der Gedanken
So, 12.10.	10:00	Iss dich glücklich! Rezepte für werdende Frohnaturen
	anschl.	Kochvorführung mit Rezepten und Kostproben (Unkostenbeitrag 5,- €)

## Veranstalter & Veranstaltungsort

---

Adventgemeinde Marienberg | Kilianstr. 260 | 90411 Nbg | [www.sta-marienberg.de](http://www.sta-marienberg.de)  
In Zusammenarbeit mit [amazing discoveries](http://www.amazing-discoveries.org) | [www.amazing-discoveries.org](http://www.amazing-discoveries.org)

## Dipl.-Psychologin Dörthe Meisel

---

Häufig reduzieren Ängste, Stress, physischer und psychischer Ballast unser Wohlbefinden. Die Folge: die Seele streikt und der Körper leidet.

Dieses tiefgehende Seminar mit Dörthe Meisel kann Ihnen die möglichen physischen und mentalen Ursachen der Depression aufzeigen und Ansätze bieten, wie man aus der Depressions-Falle entkommen oder sich präventiv davor schützen kann. Es werden Fragen aufgegriffen und anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse praktische und hilfreiche Ratschläge angeboten, die wieder zur gesunden und ausgeglichenen Lebensfreude zurückführen.



Dörthe Meisel arbeitet als Bezugstherapeutin in einer psychosomatischen Reha-Klinik. Daneben ist sie auch als Gesundheitsberaterin und Seelsorgerin tätig. 2007 absolvierte Dörthe Meisel in den USA ein Trainingsprogramm bei dem international bekannten Depressions-Spezialisten, Dr. Neil Nedley (USA).