

Anfahrt

Heinrich-Lübke-Haus
Zur Hude 9
59519 Möhnesee - Günne

Mit dem Auto:

Aus Richtung Dortmund über die A 44, Abfahrt Werl-Süd,
dann die B 516 Richtung Möhnesee/Brilon, Abfahrt Günne

Aus Richtung Kassel über die A 44 Abfahrt Soest/Möhnesee,
dann die B 229 Richtung Möhnesee/Arnsberg, dann die
B 516 Richtung Werl/Ense, Abfahrt Günne.

Mit dem Bus:

Ab Bahnhof Soest mit dem Bus der Linie C 4 des Regional-
verkehrs Ruhr-Lippe.

Die Abfahrtszeiten an den Werktagen ab Soest Bahnhof
(Haltestelle Bahnhof/Brüderort) zur Endstation

Günne - Brüningsen sind von 7:16 Uhr bis 18:16 Uhr jeweils stündlich.

Die Busse von Günne nach Soest verkehren ebenfalls im
stündlichen Rhythmus.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von



12. Prophylaxetag

Depression? – Nein Danke!
Wie bleibe ich seelisch gesund?

Samstag, 10. Januar 2026
10.00 bis 16.00 Uhr

Heinrich-Lübke-Haus,
Zur Hude 9, 59519 Möhnesee

Bereits zum 12. Mal wird der

**Depressions-Prophylaxetag
„Depression? – Nein Danke!“**

am 10. Januar 2026 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr ausgerichtet
und wendet sich an all diejenigen, die wissen möchten, wie sie
kritische Lebenssituationen meistern können.

Geboten werden Ihnen:

- spannende Vorträge und interessante Interviews
- zahlreiche Kennenlern-Workshops zu den Themen
Entspannung, Feldenkrais, Waldbaden, Qi Gong,
kreative Techniken und Bewegung, Klangschalen,
Stimme/Gesang, Kunsttherapie und Selbsthilfe „Angst“
- ausreichend Pausen
- kostenlose Parkplätze
- ein kostenfreies Mittagessen

*spendiert vom
Heinrich-Lübke-Haus*

*„Bei dieser Tagung geht es darum, zu hören und
vor allem auszuprobieren, wie man auch unter
belastenden Lebensumständen immer wieder zu
guten Gedanken und Gefühlen zurückfinden
kann, um langfristig seelisch gesund zu bleiben.“*

Dr. Bärbel Bettin-Wille

Information und Anmeldung

Die Anmeldegebühr beträgt 5,00 Euro und ist im Voraus zu
entrichten.

- Annegret Schröder
- per E-Mail: kontakt@entspanne-mit-anne.de

oder

- per Telefon: 02922 / 878880