



Dipl.-Psych.  
**ANNA-MARIA STEYER**  
Inspirierende Problemlösungen

Exposé für den Vortrag

## **Kraft von innen - sich seiner Stärken bewusst werden**

für die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie am 10.3.2020 in Jena

### **Ziel des Vortrags**

- Die entspannende Wirkung von Übungen für mentale Stärkung erleben
- Motiviert sein, zuhause weiter zu üben und Kraft von innen zu aktivieren

### **Inhalte**

Den Teilnehmerinnen wird gezeigt:

- wo ihre Stärken liegen
- wie sie an ihre Stärken anknüpfen können
- welche positive Wirkung das auf den Körper und auf die psychische Kraft hat
- und wie damit die Schmerzen etwas in den Hintergrund treten

### **Methode**

Interaktiver Vortrag mit Übungen