



Achtsamkeit & Selbstfürsorge



**ECHTE
MÄNNER
REDEN.**



Achtsamkeit und Selbstfürsorge lernen

Männer lernen Herausforderungen im Alltag zu meistern, in schwierigen Lebensphasen Halt zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

Themen in der Beratung können sein:

- das eigene Wohlbefinden, die eigene Gesundheit, Risiko- und Schutzfaktoren
- Belastungen wie Stress, Burnout und Depressionen
- Krankheiten und/oder Pflege in der Partnerschaft
- Tod, Trauer und Verlust
- gute und gelingende Kommunikation
- Achtsamkeit und aktiv Selbstfürsorge
- Ziele für ein sinnerfülltes Leben

Die Gespräche finden in der Beratungsstelle statt, alternativ telefonisch oder per Video.

Termine nach Vereinbarung !



**ECHTE
MÄNNER
REDEN.**



Kontakt:

Werner Oenning

Männer- und Väterberater

Mobil: 0151 43122389

E-Mail: w.oenning@skm-osnabrueck.de

www.skm-osnabrueck.de/maennerberatung

Kolpingstraße 5, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 / 33144 71