



**„Schwierige Zeiten meistern“  
was hat mich stark gemacht – was hat mich geschwächt – was brauche ich?**

Einladung zu einem Fachvortrag mit Frau Dr. Main Huong Nguyen  
„Achtsamkeit und Meditation in Bewegung“  
mit QiGong Übungen unter Anleitung von Herrn Viet Nguyen

**Samstag, 8. Juni 2024 von 10:00 bis 12:00 Uhr  
im Erbacher Hof in Mainz**

Liebe Mitglieder des Landesverbandes,

in den vergangenen Jahren hatten wir meist vor der Mitgliederversammlung ein inhaltliches Thema zu Fragen rund um die Versorgung oder auch zu den Krankheitsbildern unserer Angehörigen. In diesem Jahr wollen wir den Focus einmal stärker auf uns legen und unsere Selbstfürsorge. Wir alle sind oft stark belastet und der Zufall wollte es, dass Frau Müller aus unserem Vorstand in einen Podcast reinhörte und dabei auf Frau Dr. Main Huong Nguyen gestoßen ist. Wir freuen uns sehr, dass wir Frau Dr. Main Huong Nguyen für einen Vortrag bei uns gewinnen konnten.

Wir alle kennen herausfordernde Alltagssituationen und wünschen uns einen besseren Umgang damit, vor allem bei unserer meist vorherrschenden Dauerbelastung und dem damit verbundenen Stress. Was brauche ich wirklich, wo sind meine Ängste und Sorgen. Wie kann Verstehen und verstanden werden verbessert werden. Mit all diesem beschäftigt sich Frau Dr. Main Huong Nguyen intensiv. Ausgehend von den Fragen, was hat mich stark gemacht – was hat mich geschwächt – was brauche ich, werden wir uns an diesem Vormittag anschauen, was wir tun können, um zu einem achtsameren und bewussteren Leben zu gelangen. Neben dem theoretischen Teil wird uns Herr Viet Nguyen in die praktischen Übungen des QiGong einführen und uns einen möglichen Weg der Stärkung aufzeigen. Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen allen.

Hier noch ein paar Details zum Tagesablauf:

- Begrüßungskaffee ab 9:30, offizieller Start: 10:00 Uhr und geplantes Ende 12:00 Uhr
- Veranstaltungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof Mainz  
Greibenstraße 24-26, 55116 Mainz
- Parkplätze stehen im Erbacher Hof in begrenzten Umfang zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten finden Sie im näheren Umfeld.

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldformular bis zum 22.04.2024 an. Für Mitglieder des Landesverbandes ist die Teilnahme kostenfrei; für alle anderen berechnen wir 15,-€, incl. Mittagimbiss im Anschluss und vor unserer Mitgliederversammlung.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen des Vorstandes  
Esther Herrmann, Vorsitzende LApK-RLP e.V.

 wir sind Mitglied im	<b>Anschrift</b>	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	<b>Tel / Fax</b>	06131-53972 / 06131-557128
	<b>Mail</b>	<a href="mailto:info@lapk-rlp.de">info@lapk-rlp.de</a>
	<b>Bank</b>	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6