Laufkurs mit Sophia

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper.

- Erlernen des langsamen Dauerlaufs über 8 Wochen
- geschützte und professionell angeleitete Gruppe
- für Menschen mit Depressionserfahrung
- Laufstrecke: Nähe Stadion (Clara-Zetkin-Park)

  Wann? 17. April, 17:30-19:30 Uhr (Auftakttreffen)
- **Wo?** Treffpunkt: Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig
- **Kosten:** einmalig 20,00 € für 16 Einheiten
- **Anmeldung:** *siehe Rückseite*

In Kooperation mit:

lauftherapie leipzig

leipziger bündnis gegen DEPRESSION e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

- **Anmeldung zum Laufkurs mit Sophia**
  → Bitte Name und Telefonnummer angeben.
- **per Mail:**
  info@buendnis-depression-leipzig.de (Verein)
  oder lauftherapie@icloud.com (Sophia direkt)
- **per Telefon:** 0152 335 337 11 (Sophia)

Mehr auf unserer Website und im Newsletter:

- Aktuelles aus unserer **Vereinsarbeit**
- Infos zu unseren **Selbsthilfeangeboten** und **Veranstaltungen**
- **Tipps** zur Therapieplatzsuche und Beratungsmöglichkeiten in Leipzig
- Informationsmaterial & Psychoedukation
- Anmeldung zum **Newsletter**

buendnis-depression-leipzig.de
leipzig_gegen_depression

Entstanden in einer Gesundheitspartnerschaft mit

AOK PLUS
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.