



Nach einem Schädelhirntrauma kann der Alltag anstrengend sein. In diesem Seminar findest Du heraus, was Dir im Alltag guttut – neben Therapien und medizinischen Angeboten. Ziel ist es, Dein Selbstbewusstsein zu stärken und neue Wege für Dein Wohlbefinden zu entdecken.



## Das erwartet Dich

- Du spürst Deinen Bedürfnissen nach.
- Du lernst Deinen Körper besser kennen.
- Du übst Techniken, die Dir helfen zu entspannen.
- Du kommst mit anderen ins Gespräch und erhältst Anregungen.

## Eckdaten

**Ort**

Hennef; Sportschule

**Termin**

30.04.–02.05.2026

**Preis**

kostenfrei;  
incl. Kost & Logis

**Anmeldung**

[www.zns-akademie.de](http://www.zns-akademie.de)