

# Frauenselbsthilfegruppen

## Raus aus der Depression - rein ins Leben

- Alle 14 Tage,  
**montags 13.30 -15.00 Uhr**
- Für Frauen über 50 Jahren

Gemeinsam möchten wir Lebensfreude und Lebendigkeit wiederentdecken und zusammen aktiv werden.

## Leben statt grübeln!

- Alle 14 Tage,  
**montags 18.30-20.00 Uhr**
- Für Frauen unter 50 Jahren und Berufstätige

„Ich lasse die schlechten Gedanken hinter mir, ich möchte wieder aktiv am Leben teilhaben“  
Gemeinsam finden und erproben wir Wege aus Depression, Angst oder anderen Lebenskrisen.

Die Treffen finden in der Gautinger Insel, Grubmühlerfeldstr. 10 in Gauting statt.

Die Selbsthilfegruppen werden von Betroffenen für Betroffene organisiert und durchgeführt. Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen. Bei Interesse an einer der Gruppen wenden Sie sich gerne an die Ansprechpartnerin Barbara Geschwendt unter:

[depression-gauting@mail.de](mailto:depression-gauting@mail.de)

oder

Tel: 0170-6190816

Mit freundlicher Unterstützung des



# Frauenselbsthilfegruppen

## Raus aus der Depression - rein ins Leben

- Alle 14 Tage,  
**montags 13.30 -15.00 Uhr**
- Für Frauen über 50 Jahren

Gemeinsam möchten wir Lebensfreude und Lebendigkeit wiederentdecken und zusammen aktiv werden.

## Leben statt grübeln!

- Alle 14 Tage,  
**montags 18.30-20.00 Uhr**
- Für Frauen unter 50 Jahren und Berufstätige

„Ich lasse die schlechten Gedanken hinter mir, ich möchte wieder aktiv am Leben teilhaben“  
Gemeinsam finden und erproben wir Wege aus Depression, Angst oder anderen Lebenskrisen.

Die Treffen finden in der Gautinger Insel, Grubmühlerfeldstr. 10 in Gauting statt.

Die Selbsthilfegruppen werden von Betroffenen für Betroffene organisiert und durchgeführt. Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen. Bei Interesse an einer der Gruppen wenden Sie sich gerne an die Ansprechpartnerin Barbara Geschwendt unter:

[depression-gauting@mail.de](mailto:depression-gauting@mail.de)

oder

Tel: 0170-6190816

Mit freundlicher Unterstützung des

