



GSUNDHEITSHUUS  
OLTEN

# Workshop «Mut zum Leben»

Heilung beginnt im Kopf – zwischen Krisen und Chancen

## Was tun, wenn das Leben aus der Bahn gerät?

Wie damit umgehen, wenn uns Krankheit, Krisen oder innere Unruhe an unsere Grenzen bringen?

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam, wie wir selbstwirksam handeln können – auch dann, wenn es schwierig wird.

Du lernst:



wie Du dein **Mindset** bewusst ausrichtest



wie Du innere **Ressourcen** aktivierst



wie Du emotionale **Selbstregulation** stärkst



was Dein Gehirn mit **Selbstheilung** zu tun hat

Dafür verbinden wir neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit einfachen Übungen und persönlichen Impulsen.



GESUNDHEITSHUUS  
OLTEN



Montag, 8. September 2025, 18.00–20.30 Uhr



Gesundheitshuus, Bleichmattstrasse 11, 4600 Olten



Teilnahmegebühr: CHF 120.– pro Person

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen – beruflich oder persönlich. Willkommen sind Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, Betroffene, sowie alle, die neue Wege im Umgang mit schwierigen Situationen kennenlernen möchten.

**Es geht nicht darum, «positiv zu denken» – sondern darum, klarer zu sehen, bewusster zu handeln und wieder mehr Vertrauen ins Leben zu fassen.**



### **Dr. Martin Inderbitzin**

ist promovierter Neurowissenschaftler, Keynote-Speaker und Gründer der Plattform «My Survival Story». Nach seiner eigenen Krebsdiagnose im Jahr 2012 wandte er sein Wissen über Stress und Emotionen auf sich selbst an und entwickelte daraus praktische Methoden zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft.

Jetzt deinen Platz sichern  
Anmeldung bis 18. August 2025

