

Hoffnung in Lebenskrisen - Online-Vortrag



Do. 16.10.2025 19:30 Uhr

Krisen gehören zum Leben: doch wie finden wir in schwierigen Zeiten neue Zuversicht und inneren Halt? Die Referentin zeigt auf, wie Menschen trotz Krankheit, Verlust oder großer persönlicher Umbrüche wieder Kraft schöpfen und neue Perspektiven entwickeln können.

Es werden konkrete Impulse aus Psychologie, Coaching und gelebter Erfahrung vermittelt – für mehr Resilienz, Mitgefühl und neue Hoffnung im Alltag.

***** Mit Schrift- und Gebärdensprach-Dolmetscher! *****

Teilnahme: 19:30 Uhr → <https://live.keb-augsburg.de/keb-ysf-jar-uw2>

Stark im Schlaf - Online-Vortrag



Gesunde Routinen für mehr Energie

Do. 30.10.2025 19:30 Uhr

Schlaf ist lebenswichtig für unsere körperliche und psychische Gesundheit – und trotzdem können wir uns nicht durch Willenskraft dazu entscheiden, besser zu schlafen. Wie beeinflussen technische, biologische und emotionale Faktoren unseren Schlaf? Wie finden wir durch bewährte Routinen, kluge Alltagsstrategien und bewussten Umgang mit Stress wieder zu erholsamer Nachtruhe?

***** Mit Schrift- und Gebärdensprach-Dolmetscher! *****

Teilnahme: 19:30 Uhr → <https://live.keb-augsburg.de/keb-6b2-b2y-6kv>

Die Kraft der Hoffnung - Online-Vortrag



Das Prinzip Hoffnung als Lebenskraft

Do. 20.11.2025 19:30 Uhr

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“, dieses Sprichwort hört der Referent bei seinen Besuchen als Seelsorger immer wieder.

Die Frage ist, ob das wirklich stimmt. Stirbt die Hoffnung und wenn ja, geschieht dies zuletzt? Oder gibt es auch Hoffnungen, die überhaupt nicht sterben?

***** Mit Schrift- und Gebärdensprach-Dolmetscher! *****

Teilnahme: 19:30 Uhr → <https://live.keb-augsburg.de/keb-qzs-dre-a5c>

Resilienz (lat. resilire = „abprallen“):

Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Schaden zu überleben.

ÖGS-Gebärde →

<https://fachgebaerden.tsc.tuwien.ac.at/httpsfachgebaerdentsctuwienacatgebaerdenactionlist/resilienz>