

"Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen."

Sokrates

Themenabende Januar - Mai 2026

Januar Zum Glück macht Neues Angst

Starten Sie zuversichtlich ins Jahr 2026, mit Zuversicht und Freude. Warum Ängste zum einen (über-)lebenswichtig sind und wie wir ihnen nicht die Macht über uns geben, sondern sie zu nutzen lernen.

Montag, 26.01.2026 um 18.00 Uhr

Februar Resilienz - das Immunsystem der Psyche

Gerade in der Erkältungszeit weiß jeder, dass das Immunsystem gestärkt werden muss. Aber wie verhält es sich mit dem Immunsystem der Psyche? Was können wir tun, um psychisch stabil und somit geschützt zu sein?

Montag, 23.02.2026 um 18.00 Uhr

März Starke Frauen, starke Wirkung

Im März feiern wir den Frauentag, aber noch immer ist Frau oft hinten angestellt. Oder wählt Frau selbst die Reihe Zwei? Selbstbewusst seine Fähigkeiten zu vermarkten, gelingt vielen Frauen noch immer nicht zielführend genug. Dazu kommt häufig die Doppelbelastung mit Haushalt und Kind... Liebe Frauen, genießen Sie diesen Abend mit Frauenpower!

Montag, 16.03.2026 um 18.00 Uhr

April Reden ist Silber, Schweigen ist Gold - nicht immer!

Kommunikation ist unsere Verbindung zur Außenwelt, durch sie erhalten wir Informationen, können Wünsche äußern, uns austauschen und vieles mehr. Doch Kommunikation ist auch Energiequelle und unser Mittel der Macht, um Einfluss auf unsere Umwelt auszuüben. Wie beides positiv und zielführend gelingt, dafür gibt's praktische Tipps und Tricks an diesem Abend.

Montag, 20.04.2026 um 18.00 Uhr

Mai Das einzige Mittel, Zeit zu haben, ist, sich Zeit zu nehmen!

Leicht gesagt, doch schwer getan. Noch nie war ein Zeitalter so schnelllebig wie das unsere. Der digitale Fortschritt soll Leben vereinfachen und entpuppt sich doch häufig als Zeitfresser. Arbeit und Familienalltag, Zeit für Sport, Hobby, Freunde - ein gutes Zeitmanagement ist wichtiger denn je, denn es reduziert Stressbelastung. Trainieren Sie ganz entspannt einen Abend Ihr Selbstmanagement.

Montag, 18.05.2026 um 18.00 Uhr

Alle Veranstaltungen finden bei DiTiKo, Schlossstraße 11 in Calau statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir erheben einen kleinen Unkostenbeitrag in Höhe von 7,00 Euro.