

Kostenloser Fachvortrag

# Overload im Kopf

## WIE DIE DIGITALE REIZFLUT UNSER GEHIRN VERÄNDERT

- UND WAS WIR TUN KÖNNEN,  
UM INNERE KLARHEIT UND ECHTE  
ERHOLUNG WIEDERZUFINDEN



**Sandra Meyer**

*Therapeutin & Dozentin  
für mentale Gesundheit*

**JETZT  
KOSTENLOS  
ANMELDEN:**



**WWW.SANDRAMEYER.CH**

**DONNERSTAG, 26. JUNI 2025**

**19:30 Uhr bis 20:30 Uhr**

das Trösch, Kreuzlingen

Dauerhafte Erreichbarkeit, Medienflut und Social Media  
– unser Gehirn steht unter Dauerbeschuss.

Ständige Reize belasten unsere mentale Gesundheit. Mit gezielten  
Strategien gewinnen wir innere Stärke, Klarheit und Ruhe zurück.