

RESILIENZ – AUFRECHT DURCH'S LEBEN!

Sa & So | 15. & 16. September 2018

Resiliente, krisenfeste Menschen haben wirksame Strategien, um aus schwierigen Lebenssituationen stark, gesund und erfolgreich hervorzugehen. Vom Opfer zum Schöpfer!

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, seine eigene psychische Widerstandskraft zu stärken. Doch mit der seelischen Gesundheit ist es ähnlich wie mit der körperlichen: sie muss gepflegt werden.

3 wichtige Säulen...



SELBSTWIRKSAMKEIT

Werden Sie sich Ihrer individuellen Stärken und Potentiale bewusst. Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft!



EMPOWERMENT

Erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire und erlernen Sie wirksame Bewältigungsstrategien – im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Vom Opfer zum Schöpfer!



INNERE KRAFTQUELLEN

Aktivieren Sie geistige und körperliche Ressourcen und füllen Sie Ihren ganz persönlichen, stärkenden „Resilienz-Koffer“!

ECKDATEN

- **Format:** September 2018, Wochenende - Sa & So
- **Datum:**
 - Samstag, 15.09. von 10:00 bis 16:00 Uhr
 - Sonntag, 16.09. von 10:00 bis 14:00 Uhr
- **Ort:** therapiebewegt, Anastasius-Grün-Gasse 21/6, 1180 Wien
- **Preis:** EUR 145,00 – inkl. Arbeitsunterlagen

*Mitten im Winter
habe ich erfahren,
dass es in mir einen
unbesiegbaren Sommer gibt.
Albert Camus*

INHALTE

- Prägnanter Theorie-Input – historische Entwicklung, 7 Säulen der Resilienz, Schlüssel für mehr innere Stärke, Macht der Gedanken
- Einzel- & Gruppenübungen zur (Selbst)Reflexion
- Wirksame Strategien für den Alltag
- Entspannungsübungen, angeleitete Meditation

ANMELDUNG

Anmeldung bitte per E-mail an office@aroha-consulting.com.

Sollten Sie noch Fragen (Inhalte, Ablauf etc.) haben, so können Sie sich gerne per E-mail oder telefonisch 0699/1237 3030 an mich wenden. Anmeldeschluss: 8.08.2018

TRAINERIN



Mag. (FH) Doris Hartl, MA
Dipl. MBSR-/Achtsamkeits-Lehrerin
Dipl. Coach & Trainerin
Selbständige Beraterin für
Achtsamkeit & Kulturelle Vielfalt
WIFI-Trainerin, Wien

Ich freue mich auf Sie und die gemeinsame Zeit!