

Resilienz-Seminar

Was hält uns gesund? Nicht nur während der aktuellen, sehr herausfordernden Situation ist diese Frage eine wichtige!

Im Zuge dieses Workshops erarbeiten wir Hintergründe sowie Möglichkeiten der Integration der **psychischen Widerstandsfähigkeit** (Resilienz) in unsere berufliche und private Welt.

INHALT:

Welche Kraftquellen stehen mir persönlich zur Verfügung?

Wie können diese Energiereserven angezapft werden?

Was stärkt das eigene psychische Wohlbefindens und welche Körperübungen können hier eingesetzt werden?

Dabei werden wir Anleihen aus den Bereichen: **Achtsamkeit, Yoga, Mitgefühl, Logotherapie** nehmen.

WANN: Freitag 11.03.2022 von 13 - 19 Uhr

WO: in Präsenz: Innsbruck, Mozartstraße 6

KOSTEN: € 150,—

Es ist auch möglich online via Zoom am Seminar teilzunehmen!

ANMELDUNG:

Dr. Markus Felder

Email: kontakt@markusfelder.at

Internet: www.achtsamkeit.jetzt

Tel: 0699 - 188 55 415



RESILIENZ
Dein psychisches Immunsystem