

## RESILIENZ

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, die tägliche Welle von Herausforderungen, Krisen und Veränderungen mit Stärke und mentaler Energie zu surfen, sei es im Beruf oder im Privatleben. Resiliente Menschen erholen sich schneller von Rückschlägen und gehen präsent, stabil und souverän aus schwierigen Situationen hervor – sie nutzen ihre eigenen Stärken, um der Welt erfolgreich zu begegnen. Resilienz ist eine innere Stärke, die Dir hilft, in belastenden Situationen psychisch und körperlich widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen mit mentaler Strategie zu bewältigen.

**Bist Du interessiert bewusster, achtsamer und gestärkter der Welt zu begegnen, dann melde Dich an.**

Folgende Themen werden **THEORETISCH** und **PRAKTISCH** erarbeitet und angewandt:

Dankbarkeit  
Achtsamkeit  
Mentale Stärke  
Zimmer der Veränderung  
Stressbewältigung  
Resilienzaufbau  
Kreativtagebuch

### WAS?

Tageskurs mit  
Theorie und  
Praxis

### KOSTEN?

CHF 380.-  
p.P. zzgl.  
MwSt.

### WANN?

Kurs 1: 02.03.24  
Kurs 2: 15.06.24  
Kurs 3: 21.09.24

Veranstaltungsort:  
Fichtenhagstrasse 2, 4132 Muttenz