



# RESILIENZTRAINING

Resilienz die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

- Was hält Menschen trotz Krisen, unerwarteten Situationen, Schicksalsschlägen gesund?
- Wie schaffen Sie es sich davon zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden.

Resilienz ist eine wichtige Kompetenz, die uns ermöglicht mit Belastungen positiver und nachhaltiger umzugehen.

Mit gezielten Übungen und Aufgaben erarbeiten wir ein individuelles Konzept für den Umgang mit Stresssituationen.

## Seminarablauf

Das Seminar findet an 4 Abenden zu 2 Stunden im neuen Jahr statt.  
Mittwochs: 05.02./12.02./19.02./27.02.2024 jeweils 18.00-20.00 Uhr

**Seminarleitung:** Petra Schulschenk, zertifizierte Resilienztrainerin und Ernährungsberaterin ([www.ernaehrungsberatung-eckernförde.de](http://www.ernaehrungsberatung-eckernförde.de))

**Ort:** Carlshöhe 42, 24340 Eckernförde

**Kosten:** 200,- Euro  
**Anmeldung bis zum 20.01.2025**

**Mobil:** 0163-6608062, **E-Mail:** [info@ernaehrungsberatung-eckernförde.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-eckernförde.de)

Seminar  
Resilienztraining  
0163 66 080 62

