



*BILDUNGS- UND
EXERZITIENHAUS
KLOSTER SALMÜNSTER*

Telefon 06056 - 919310

Fax 06056 - 6649



**Wie ein Fels in
der Brandung
- so stärken Sie
Ihre innere
Kraft
Resilienztraining -
Modul 1**

Referentin:

Christa Richard

Samstag, 06.03.2021

9.00 – 16.30 Uhr

**Bildungs- und Exerzitenhaus
Kloster Salmünster**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir leben in einer Zeit, die uns ständig vor neue Herausforderungen stellt und neue Anpassungsleistungen verlangt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten viel Kraft. In dieser Situation bietet Ihnen unser Resilienztraining die Möglichkeit, Ihre inneren Kraftreserven zu stärken.

Man könnte Resilienz als das Immunsystem der Seele beschreiben, das uns davor schützt, dass all die äußeren und psychischen Belastungen, die auf uns einströmen, uns krank machen.

Ziel des Seminars ist es, Ihnen Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Gestärkt werden soll die Fähigkeit schwierige Situationen zu meistern. Wir schauen bewusst nach den Ressourcen, den schon vorhandenen Stärken und Talenten, um dann aus dieser positiven Kraft heraus die Defizite zu bearbeiten.

Ich lade Sie herzlich ein



Bernd Heil
Leiter des Bildungs-
und Exerzitienhauses

Programmablauf:

09.00 Uhr	Begrüßung und Einführung
09.30 Uhr	Die Säulen der Resilienz als Schutzfaktoren
11.00 Uhr	Kaffeepause
11.15 Uhr	Einflüsse auf meinen Energiehaushalt
12.15 Uhr	Mittagessen
13.15 Uhr	Umgang mit Druck und meinen Inneren Antreibern
14.30 Uhr	Nachmittagskaffee
15.15 Uhr	Grenzen setzen/wahren/öffnen
16.30 Uhr	Ende

Zur Referentin

Christa Richard

Business und Personal Coach,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, zertifizierte
Resilienztrainerin



Teilnehmerbeitrag

40,00 €

(Stehkaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen am
Nachmittag)

Die TN-Zahl ist auf 15 Personen beschränkt.

Ihre Anmeldung richten Sie bitte bis zum
26.02.2021 an das

**Bildungs- und Exerzitienhaus
Kloster Salmünster
Franziskanergasse 2,
63628 Bad Soden Salmünster
Tel.: 06056 - 919310 Fax 06056 - 6649
www.bildungshaus-salmuenster.de**