

# So stärken Sie Ihre persönliche Resilienz!

„Resilienz ist unsere **psychische Widerstandskraft** und verleiht uns die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen“ (Duden).

Resilienz ist somit der Schlüssel für unsere Zukunft!

In meinem **Herzblut-Workshop** beleuchten wir gemeinsam:

- Was ist Resilienz genau?
- Was ist eigentlich Gesundheit?
- Die 7 Säulen der Resilienz!
- Strategien zur Resilienz-Entwicklung
- Welche Grundhaltungen und Handlungsfaktoren gibt es?
- Wie übertragen wir dies in unseren Alltag?

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Am Ende des Tages halten Sie Ihren persönlichen **Resilienz-Schlüsselbund** in Ihren Händen, um Krisen und Herausforderungen im Alltag optimal zu bewältigen.

## Werden Sie Ihr eigener Fels in der Brandung!



**WANN:** Samstag, 28. April 2018, 10.00 – 17.00 h

**WO:** Hotel & Restaurant Blechhammer,  
Am Hammerweiher 1, 67659 Kaiserslautern \*\*\*

**Ihre Investition:** 125 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 13. April 2018)

**Im Preis enthalten:** 2-Gang-Menü, Getränke im Tagungsraum, süße Denkerpause am Nachmittag, ausführliches Trainingsmaterial

Die Teilnehmerzahl von max. 8 Personen ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

**Anmeldung** gerne über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

\*\*\* **Info zur Tagungsllocation:** Tagungsraum „Kraus“, Parkplatz direkt am Hotel  
→ zum Reinstöbern: [www.blechhammer-kl.de](http://www.blechhammer-kl.de)

