



SA 31. Jan. 2026



Kaiserslautern

Resilienz-Seminar



“Ich steh’ wieder auf!”

Die Kraft Deiner inneren Stärke!



Deine Resilienzreise beginnt hier:

Du lernst, Dich zu erden, innere Stabilität aufzubauen und Selbstvertrauen zu stärken – wie tiefe Wurzeln, die Dich sicher tragen, egal welche Stürme kommen.

Du findest Deinen inneren Halt und baust eine solide Basis für alles, was noch kommt.

Lass dabei los, was Dich ausbremst, um Raum zu schaffen für das, was Dich trägt.

Darauf darfst Du Dich freuen



Impulse, um Dein Selbstvertrauen und Deine innere Stärke bewusst aufzubauen.



Praktische Strategien, um nach Rückschlägen wieder aufzustehen – mit Klarheit und Zuversicht.



Übungen zur Erdung und inneren Stabilität – wie Du Dich in herausfordernden Momenten sicher verankerst.



Reflexion und Austausch über eigene Wurzeln, Werte und Ressourcen.



Sandra Molter
einfach
MDENKEN



SA 31. Januar 2026

10.00 – 16.30 Uhr



Hotel Blechhammer

Am Hammerweiher 1

67659 Kaiserslautern



195,00 €

inkl. Tagesverpflegung
& Mittagessen

Deine Resilienzreise – inspiriert von den 4 Elementen – auch als 4-teilige Seminarreihe buchbar!

4 Seminare, inspiriert von *Erde, Feuer, Luft und Wasser*, begleiten Dich Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Eigenkraft.

Im Seminar am 31. Januar steht das Element Erde im Mittelpunkt – es stärkt Deine Wurzeln, schenkt Dir Stabilität und hilft Dir, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.

👉 Entdecke auch die weiteren Etappen Deiner Resilienzreise – alle an derselben schönen Location:

🔥 18. April – „I feel good 2.0“ (Element Feuer)

Energie tanken für Herz, Kopf und Körper – entdecke Deine Lebensfreude und aktiviere neue Kraftquellen.

💨 25. Juli – „Die Kunst des Müßiggangs 2.0“ (Element Luft)

Gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt – mit Leichtigkeit, Perspektivwechsel und innerer Ruhe.

💧 21. November – „Den eigenen Lebenskurs gestalten“ (Element Wasser)

Finde Klarheit, Vertrauen und Selbstführung – und bleibe in Bewegung mit Deiner inneren Eigenkraft.

👉 Mein Tipp für Dich:

Alle Seminare sind einzeln buchbar – oder Du begibst Dich auf die gesamte Resilienzreise und erhältst 20 % Vorteilspreis bei Buchung der kompletten Reihe.



Deine Begleiterin auf Deiner Resilienz-Reise:

Sandra Molter | Psychologische Beraterin | Mentorin mit Herz
Höringen | 0152 56 399 899 | umdenken@sandra-molter.de

Melde Dich jetzt an unter www.sandra-molter.de

