



SA 25. Juli 2026



Kaiserslautern

Resilienz-Seminar



“Die Kunst des Müßiggangs 2.0!”
Gelassen bleiben, wenn’s drauf ankommt!



Deine Resilienzreise geht weiter:

Im Element Luft dreht sich alles um Weite, Klarheit und Leichtigkeit.

In diesem Seminar geht es um Deine mentale Flexibilität, Perspektivwechsel und innere Ruhe. Mit inspirierenden Übungen lernst Du, Abstand zu gewinnen, Stress loszulassen und Gelassenheit auch in herausfordernden Situationen zu bewahren.

Du übst, Leichtigkeit zu leben und bewusst Entscheidungen zu treffen – auch wenn der Alltag mal stürmisch wird.

Du findest mentale Klarheit durch Reduktion – schaffst Freiraum für innere Zufriedenheit.

Darauf darfst Du Dich freuen



Du lernst, gedanklichen Ballast loszulassen und mehr Leichtigkeit in Deinen Alltag zu bringen.



Du stärkst Deine Fähigkeit, Ruhe zu bewahren und klar zu entscheiden – auch in stressigen Situationen.



Du entdeckst, wie Perspektivwechsel Dir helfen, gelassener und flexibler zu reagieren.



Reflexion und Austausch über Lebenswerte und Lebensqualität.



Sandra Molter

einfach
MDENKEN



SA 25. Juli 2026
10.00 – 16.30 Uhr



Hotel Blechhammer
Am Hammerweiher 1
67659 Kaiserslautern



195,00 €
inkl. Tagesverpflegung
& Mittagessen

Deine Resilienzreise 2026 – vier Seminare – inspiriert von den Elementen Erde, Feuer, Luft und Wasser.

Sie begleiten Dich Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Eigenkraft. Jedes Element steht für eine besondere innere Stärke: Stabilität, Energie, Leichtigkeit und Klarheit.

Du kannst jederzeit einsteigen und jedes Seminar einzeln buchen – oder die ganze Reise gehen und alle Elemente erleben.

Im Seminar am 25. Juli steht das Element Luft im Mittelpunkt – Gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt – mit Leichtigkeit, Perspektivwechsel und innerer Ruhe.

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

💧 **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:**

Die Seminare sind einzeln buchbar – oder Du begibst Dich auf eine erweiterte Resilienzreise und erhältst jetzt noch 10 % Vorteilspreis bei Buchung der letzten beiden Teile.

Deine Begleiterin auf Deiner Resilienz-Reise:

Hi, ich bin Sandra Molter – Naturresilienztrainerin, psychologische Beraterin und Mentorin mit Herz.

Mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen begleite ich Dich auf Deinem Weg zu mehr innerer Stärke, Energie und Lebensfreude – gerne auch im EinzelCoaching.

Höringen | 0152 56 399 899 | umdenken@sandra-molter.de

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

