

caminando

Simone Boley, Diakonin, Pilgerbegleiterin,
Bibliodramaleiterin (GfB), Gestaltseelsorgerin
(IGS)

www.caminando-unterwegs.de



Resilienz

**Das seelische Immunsystem stärken
Online Seminar
vier Abende zum Thema März - April 2025**

Fotos: Hiltrud Blau, Simone Boley



An vier Online - Abenden möchten wir mit Kurzvorträgen, Impulsen und praktischen Übungen das Thema Resilienz bekannt machen. Vielleicht hat die eine oder der andere schonmal davon gehört?! Resilienz – was ist das? Es geht dabei um die Widerstandskraft, innere Stärke oder auch Stehaufmännchen-Mentalität. Ursprünglich kommt das Wort Resilienz aus der Materialwirtschaft, und beschreibt die Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren. In unser Leben übertragen bedeutet das, nach schwierigem Erleben (Krisen) wieder zurückzukehren zu innerer Balance und mehr Lebensfreude!

Es geht darum, dass wir lernen wie wir unser seelisches Immunsystem so stärken, damit uns Unvorhergesehenes nicht den Boden unter den Füßen wegzieht.

Die gute Nachricht ist, Resilienz kann man lernen!! Und genau damit möchten wir uns auseinandersetzen.

1. Abend: „Es ist wie es ist“ – für Optimisten scheint die Sonne öfter!
2. Abend: „Lass Widerstand los, und das Leiden lässt dich los!“

3. Abend: „Ja, zu mir selbst – vom Opfer zum Gestalter!“

4. Abend: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

(resiliente Menschen haben Ziele)

Referentin: Hiltrud Blau, Burnout- und Resilienz Beraterin
www.frei-durch-atmen.de

Leitung: Simone Boley
Diakonin, www.caminando-unterwegs.de

Termine: Dienstag, 18.03.2025
Dienstag, 25.03.2025
Dienstag, 01.04.2025
Dienstag, 08.04.2025
Jeweils von 19.30 – ca. 22.00 Uhr

Sinnvoll ist es an allen 4 Abenden teilzunehmen!

Sie bekommen nach der Anmeldung eine Rechnung mit der Bitte um Überweisung der Teilnehmendengebühr und einen Teilnahmelink zur Onlineveranstaltung zugeschickt.

Kosten: € 18,00 pro Abend
€ 72,00 für alle vier Abende

Anmeldung: Bitte schriftliche Anmeldung per eMail unter:
simone.boleyc@caminando-unterwegs.de
Anmeldeschluss ist der 28.02.24

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl 8 Personen