

caminando

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

www.caminando-unterwegs.de



Resilienz

Das seelische Immunsystem stärken

**Vier Abende zum Thema
April – Juni 2023**

Fotos: Hiltrud Blau, Simone Boley



An vier 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: Mittwoch, 26.4.23
Mittwoch, 17.5.23
Mittwoch, 31.5.23
Mittwoch, 07.6.23
Jeweils von 19.30 – ca. 22.00 Uhr

Sinnvoll ist es an allen 4 Abenden teilzunehmen!

Ort: Seminarraum, Hundshager Weg 18
65719 Hofheim am Taunus

Kosten: € 15,00 pro Abend
(inkl. Getränke)

Anmeldung: Bitte schriftliche Anmeldung per eMail unter:
simone.bolely@caminando-unterwegs.de
Anmeldeschluss ist der 19.04.23

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl
8 Personen