



Mit Resilienz zu mehr Lebensfreude

Wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken können

Sie wollen schwierigen Situationen nicht einfach ausgeliefert sein?

Sie möchten mutig und mit Entscheidungsfreude Ihre Ziele verwirklichen?

Sie sind bereit hinderliche Haltungen zu verändern?

Sie lernen Resilienzfaktoren kennen mit denen Sie Belastungssituationen entschärfen können. Ich zeige Ihnen Wege auf, wie Sie aus der Stressspirale aussteigen, Standfestigkeit stärken und förderliche Haltungen einnehmen können. Auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene trainieren Sie Ihre Resilienz, um Veränderungen gestärkt und sicher zu begegnen.

Mit Gelassenheit und Lebensfreude gestalten Sie Ihre neuen Wege - nach dem Motto:

„Folge deinem Traum, sing deine Melodie, mal in deinen Farben, tanz wie ein Schmetterling und du wirst es lieben dein Leben.“

Termin: 25.11.2021, 17.00 – 18.00

Interaktiver Vortrag – online

Veranstalter: VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation; Silver Girls 50+