

## Mit Resilienz zu mehr Lebenskraft

Innehalten – Kraft tanken – Energie gewinnen und Lebendigkeit spüren:

Resilienz kann trainiert werden.

Erleben und erlernen Sie Tools zur Stärkung Ihrer inneren Widerstandskraft.

### Inhalte:

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Mit einfachen Entspannungstechniken Stressmuster auflösen
- Bewegung und Natur als Ressource erleben
- Selbstmanagement erfahren über drei Ebenen: Worte, Bilder und Körper
- Ressourcenorientiert selbstbestimmte Ziele erreichen

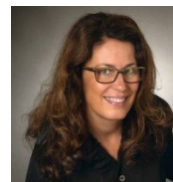
### Referentinnen:



DSA Helga Prähauser-Bartl, MSc  
[www.scoe.at](http://www.scoe.at)



Mag. Gertraud Schlecht  
<http://www.schlecht.me>



Elisabeth Peitl, MA, BEd  
[www.lichtblicke4you.at](http://www.lichtblicke4you.at)

### Termine:

**21.10.2019, 14.00 – 18.00**

**28. 1.2020 14.00 – 18.00**

**23. 4.2020 14.00 – 18.00**

Termine können einzeln oder als Seminarreihe gebucht werden.

Seminarorte je nach Anmeldungen in Linz und Wels.

**Anmeldeschluss:** jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn

**Teilnahmegebühr:** pro Termin 65€

**Anmeldung/Kontakt:** [office@lichtblicke4you.at](mailto:office@lichtblicke4you.at)