

Surfen mit den Wellen des Lebens – Resilienzförderung im Alltag



Schon mit der Geburt beginnen die Wellen des Lebens zu wogen – während wir aufwachsen, durchwaten wir kleinere und größere Untiefen, manche von uns geraten in Strudel, manche können ihren Kopf nicht über Wasser halten, wenn der Wellengang hoch ist. Doch es gibt auch diejenigen, die auftauchen und mit den Wellen surfen, statt gegen sie anzukämpfen. Dieses Verhalten entspringt einer seelischen Widerstandskraft, die uns antreibt, den Kopf hoch zu tragen, nach vorne zu schauen und in Klarheit Entscheidungen zu treffen und Ziele zu verfolgen.

In diesem Workshop für Erwachsene wollen wir den Bausteinen der Resilienz folgen und Übungen kennenlernen, die uns helfen in schwierigen Situationen den Kopf über Wasser zu halten.

Referentin: Mag.^a Sandra Matschweiger (Elternbildnerin, Personalmanagerin, Lebens- und Sozialberaterin)

Ort: Shopping City Seiersberg, 3. Ebene, Seminarraum

Kosten: kostenlos

Die Anmeldung ist unbedingt notwendig und erfolgt unter 0316/ 25 55 05