



RESILIENZ

Lernen wie das geht: Ein Workshop mit Theorie und Praxis

Resilienz hilft uns dabei, Krisen und Herausforderungen des Lebens unbeschadet zu überstehen und idealerweise sogar an ihnen zu wachsen – und weiterhin optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Erfahren Sie in diesem Workshop, theoretisch und mit „Leib und Seele“, was dabei hilft, Resilienz zu entwickeln.



Theorie, praktische Übungen, Entspannung und freie Bewegung sprechen Körper, Geist und Seele an. Das Erlebte kann so im Leben verankert und Teil des Alltags werden.

Ort: Antoniushof Wiesenbach, bei Neckargemünd

Termin: Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit: 10.00 bis 15.00 Uhr mit einstündiger Mittagspause.
Nutzen Sie dazu gerne das wunderbare Café des Antoniushofes!

Kosten: 90.- € bei Anmeldung bis zum 20. Oktober,
ab 21. Oktober 110.- €.

Bei Interesse schreiben Sie mir oder rufen mich an unter nebenstehenden Kontaktdaten für weitere Informationen.



*Bewegung mit
Leib & Seele*

Petra Birkefeld

Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Tanztherapeutin (BTD)
Diplom-Biologin

Telefon: 0151 70195367
E-Mail: petra-birkefeld@web.de

www.bewegung-mit-leib-und-seele.de