

WEGE ZUM SELBSTBESTIMMTEN LEBEN

# Resilienztraining- für mich



online

In diesem Seminar erfährst du Tricks dem Stress zu trotzen, indem du dich auf **Deine** innere Stärke konzentrierst.

sich selbst neu kennenlernen - eignen Stärken entdecken - sein Potential bewusst nutzen

Ziel ist es, Deine ganz persönliche Strategie zur selbstbewussten Persönlichkeit und GLÜCKLICHEN Lebensgestaltung zu entwickeln!

Ich freue mich, Dir an diesen Tagen viele neue hilfreiche Inhalte aufzuzeigen sowie "Aha-Erlebnisse" zu ermöglichen.

Inhalte: 7 Säulen der Resilienz, Stress& viele Übungen zum Stressabbau, Gesundheit& Krankheit, Salutogenese (Denkmodell)

**Kursleitung:** Julia Müller  
Ergotherapeutin und Resilienztrainerin

**Termin:** 21.05.21: 18.30- 21.30 Uhr  
& 22.05.21: 08.30- 13.00 Uhr

**Kursort:** online auf Zoom

**Kursgebühr:** liegt in deiner Verantwortung (siehe Terminübersicht)

**Anmeldung und Info:**  
Mail: [julia.mueller@ueber-glueck.de](mailto:julia.mueller@ueber-glueck.de)  
Telefon: 0152 37661168  
Web: [uebergluecktraining.com](http://uebergluecktraining.com)