

**Resilienz und Achtsamkeit-
Der Schlüssel zur inneren Balance**
DAS GEHEIMNIS EINER LEBENSBEJAHENDEN EINSTELLUNG

Alle Kursdetails
siehe Termine:
www.reloaded.coach

- 02. bis 04.12.2022
- 14. bis 16.04.2023
- 03. bis 05.11.2023

Zeiten: 1. Tag von 17 - 20 Uhr
2. Tag von 9 - 18 Uhr
3. Tag von 9 - 13 Uhr

Ort: VHS-Haus Lich
Kreuzweg 33, 35423 Lich

Kosten:
ab 6 TN 88,50 €
ab 8 TN 70,50 €

**Anmeldungen unter: VHS Lich Kurs Nr. G-3131217
oder Sabine Dörr 0176 600 188 53 sabine.doerr@reloaded.coach**

Resilienz und Achtsamkeit - der Schlüssel zur inneren Balance Das Geheimnis einer lebensbejahenden Einstellung

Die Resilienz ist das Immunsystem der Seele. Unter Resilienz verstehen wir die psychische Widerstandskraft besonders starke psychische Belastungen und herausfordernde Lebenssituationen gut zu überstehen. Im besten Fall aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Die Achtsamkeit unterstützt und in diesem Prozess. Den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. "Bewusst" bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Wenn Du resilient bist, wirst Du deutlich leichter durch Dein Leben gehen. Neue Herausforderungen, Veränderungen, Schicksalsschläge und Krisen gehören zum Leben dazu. Ob du die Lebensereignisse als Last und Problem oder als Herausforderung und Chance siehst, bestimmst Du selbst.

Resiliente Menschen erweisen sich langfristig als selbstsicher, ausgeglichen und angstfreier. Bei weniger resilienten Menschen ist das Gegenteil der Fall. Die gute Nachricht lautet: "Resilienz ist trainierbar!"

In diesem lebhaften Kurs trainierst Du durch viele Praxisanteile deine Resilienz.

" Es ist wie es ist. Aber es wird, was Du daraus machst."

Material: Bitte mit gutem Schuhwerk und wetterangepasster Kleidung kommen. Anteile des Kurses finden bei gutem Wetter im Park statt. Im Seminar enthalten sind: Skript