



## »Was die Seele stark macht«

Resilienz – Krisen bewältigen mit innerer Widerstandskraft

### Inhalte:

- Resilienz als „neue“ Form der Bewältigung
- Das Resilienzmodell nach Gruhl/Körbächer
- Gewinne durch resiliente Lebensbewältigung
- Hilfen in konkreter Belastungssituation
- Work-Life-Balance – Was ist wichtig für einen gesunden Lebensrhythmus?
- Selbstcheck zur eigenen Resilienz-Profil
- Praktische Übungen zur Resilienz und Achtsamkeit

Termin: 2. – 3.7.2021

Referentin: Stefanie Koch

Ev. Theologin, Germanistin, freiberufliche Trainerin  
wissenschaftl. Assistentin der UNI Zürich, Forschungs-  
Assistentin der Hochschule f. Gesundheit Freiburg/CH

Kosten: € 140,00 (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Ort: Christliche Gästehäuser Monbachtal, 75378 Bad Liebenzell

Infos und Anmeldung: [www.isbb.lgv.org](http://www.isbb.lgv.org)

oder isbb-Büro Mail: [office@isbb.lgv.org](mailto:office@isbb.lgv.org), Tel. 07052 747476