

Dienstag, 27.10.

09.30 Uhr

Innere Stärke fördern mit Resilienz / NEU

ONLINE - Training

Wie wir in herausfordernden Zeiten stark bleiben - Resilienz als Schlüsselkompetenz

In einer Welt, die sich ständig verändert und immer höhere Anforderungen stellt, wird innere Stärke zu einer essenziellen Fähigkeit. Doch wie gelingt es uns, auch in schwierigen Phasen handlungsfähig, zuversichtlich und gesund zu bleiben? In diesem praxisorientierten Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre Resilienz gezielt stärken und im Alltag einsetzen können.

Moderne Resilienzforschung trifft auf die alten Weisheiten buddhistischer Lehre: Wir werden Elemente aus der Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitstechniken kombinieren. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie mit Stress, Rückschlägen und Unsicherheiten konstruktiv umgehen - und dabei Ihre innere Balance bewahren.

Ersatz-Dozentin

Susanne Heil

Heilpraktikerin für Körper- und Psychotherapie
Shiatsu * Hakomi * Qigong

Alle Termine zu diesem Thema

27.10.2026 09:30 Uhr - 28.10.2026 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Gebühr

Regulär 538,- Euro, Mitglieder 446,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)