

Resilienz Seminar

von Petra Stessl

Der Begriff Resilienz bedeutet Widerstandskraft und bietet eine Erklärung dafür, warum Menschen gestärkt an Krisen wachsen können, ohne an den Folgen der Belastungen zu erkranken.



In diesem Seminar gilt die Auseinandersetzung der eigenen Widerstandskraft und der Stärkung dieser.

Das Seminar besteht aus 6 Abenden im Juli und September, ein späterer Einstieg ist auch möglich.

Termine: 5.7., 12.7., 19.7. von 18 Uhr 30 bis 20 Uhr

6.9., 13.9., 20.9. von 18 Uhr 30 bis 20 Uhr

Preis: je nach Teilnehmerzahl (4 - max. 6 Teilnehmer) 35-45 EUR/Abend

Anmeldung und Infos unter psychotherapiepetrastessl@gmail.com