

≡ *Mich* ≡
*haut so schnell
nichts um!*



DER NUTZEN VON
RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT
IM ALLTAG

Mich haut so schnell nichts um!

DER NUTZEN VON RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG.

Viele Menschen erleben den Alltag als Herausforderung und häufig als anstrengend und kraftraubend – gerade in heutigen Zeiten. Du auch?

Wie wäre es, wenn du den Alltag als „Fitness-Studio“ für deine inneren Qualitäten sehen könntest. Wie begegnest du den Herausforderungen des Alltags, des Lebens? Machen sie dich stark oder hast du das Gefühl, dass du daran zerbrichst?

Um zufriedener, innerlich erfüllter und letztlich glücklicher zu leben, benötigst du idealerweise ein gewisses Handwerkszeug. Dieses möchte ich dir gerne zur Verfügung stellen. Ich möchte dir Impulse weitergeben, die ich sowohl durch eigene Praxis als auch durch die Erfahrungen vieler Teilnehmer/innen aus Seminaren gesammelt habe. Der Fokus liegt auf der Praxis und vor allem auf der Umsetzung im Alltag. Du erhältst eine kurze Einführung mit praktischen Übungen zum Ausprobieren.

STÄRKE DURCH RESILIENZ

Das Thema Resilienz beleuchtet die Frage, wie stark du bist. Dabei geht es um die innere Stärke. Ein resilienter Mensch würde sagen: „Mich haut so schnell nichts um!“ Das zeigt sich im Grunde jeden Tag, nämlich ob dich Gegebenheiten, ungeplante Situationen, der Stress umhauen oder eben nicht so schnell umhauen.

Das Schöne ist, dass jede/r Resilienz erlernen kann. Ich stelle dir die Resilienzfaktoren vor und zeige auf, wie du diese in deinem täglichen Leben umsetzen kannst.

Ich freue mich auf dich!



Menschen in Entwicklung

Eva M. Knoche, T: 0171-7282497

Am Alten Gehäge 6, 30657 Hannover

kontakt@menschen-in-entwicklung.de

www.menschen-in-entwicklung.de

