





Ein Empowerment-Seminar für psychische Resilienz, mentale Gesundheit und Lebensfreude

donnerstags: 08., 15., 22. und 29.08.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

insgesamt 50 € für 4 Termine

im EHT, Alte Schule Niederpoyritz, Plantagenweg 3, Dresden

Geh' gestärkt aus Krisen hervor! Du kannst Dir aussuchen, wie Du mental damit umgehst.

Dazu geben wir Dir den Empowerment-Resilienz-Ansatz an die Hand, der Dich befähigt, zu einer selbstermächtigenden und selbstbefähigenden Grundhaltung zu gelangen.

Urlaub für die Seele.

Lerne:

eigene Widerstandskräfte aktivieren und Deine Ressourcen nutzen,
Selbstfürsorge lernen und Emotionen regulieren,
Deine eigenen Stärken sehen und Dein Leben selbstbestimmt und erfüllend gestalten,
eine mentale Teflon-Schicht ausbilden.

Dozentinnen: Ina Bogisch, Systemische Stresspräventionstrainerin &
Grit Grünewald, Systemischer Coach und Coach für Gewaltfreie Kommunikation

Anmeldung: stadt-mit-aussicht@ptv-sachsen.de oder 03 51 - 44 00 32 3