

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz – was ist das eigentlich? Resilienz kann man allgemein mit (seelischer) Widerstandsfähigkeit übersetzen. Man spricht auch vom ‚Immunsystem der Seele‘.

Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, Krisen gut zu meistern und sogar gestärkt daraus hervor zu gehen. Mit dem DJK Training „Resilienz kompakt“ werden Sie sensibel, individuell und zielgerichtet angeleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde, stressreduzierte Lebensführung zu fördern. Die Aktivierung von gesundheitsfördernden Faktoren kann zu einem körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden beitragen.

Sie werden in die Lage versetzt, die eigene Resilienz zu fördern und zu kultivieren. Der individuelle Optimierungsbedarf kann identifiziert und so der Weg zu einer gesünderen und stressfreieren Lebensgestaltung geebnet werden.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Ort:	Katholische Hochschulgemeinde Köln, Berrenrather Str. 127, Clubraum
Referentin:	Saskia Heuser
Verpflegung:	Obst und Getränke inklusive
Bekleidung:	Bequeme Freizeit/Sportbekleidung
Teilnehmerzahl:	mind. 12 Pers., max. 18 Pers.

Termin: Samstag, 23.03.2019, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Kosten: 59.- EUR pro Teilnehmer/in

Anmeldeschluss: 22.02.2019 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden).

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2, 51105 Köln
Tel.: 0221 / 99 80 84 0
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

