

RESILIENZ UND RUHE



Resilienz und zur Ruhe kommen

Workshop am Samstag, den 02. März 2024
von 10-16:45 Uhr

Lernen Sie in an diesem Tag ,wie die eigene Widerstandskraft gestärkt werden kann.

Das Leben gleicht einer Achterbahnfahrt mit Höhen und Tiefen. Wichtig ist, dass wir unterwegs nicht aussteigen sondern lernen damit umzugehen.

Ein Austausch über das Leben ist an dem Tag genauso wichtig wie zu lernen, zukünftig gelassener durch das Leben zu gehen. Verschiedene Entspannungstechniken unterstützen Sie an diesem Tag zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Mit Melanie Kuhl, Stressmanagement

VERANSTALTUNGSORT:

BREITESTRASSE 3, OLLHEIM

BEI UNS IM CARITAS

FLUTHILFEZENTRUM

Um Anmeldungen wird gebeten!

unter: 0172-251 65 78 oder fluthilfezentrum@caritas-rheinsieg.de

