



RESILIENZ

Stärkung des Immunsystems meiner Seele

Neben unserem körperlichen Immunsystem tragen wir auch ein seelisches in uns. Im Herbst brauchen wir besonders starke Abwehrkräfte, die Natur zieht sich sichtbar zurück und unser Terminkalender ist oft bis Weihnachten ausgesprochen dicht.

Resilienz ist die Fähigkeit, aufrecht und gesund zu bleiben, auch wenn die Lebens- und Arbeitsbedingungen erschwert sind. Resilienz ist zum Teil Veranlagung, sie kann aber gelernt und trainiert werden. Auch Stressmanagement stellt eine mentale Strategie dar, die uns befähigt, entspannter durchs Leben zu gehen. An diesem Tag werden beide Aspekte betrachtet. Neben Impulsvorträgen werden persönliche Themen reflektiert und Lernansätze herausgearbeitet.

Termin	24.10.2024
Zielgruppe	Interessierte aus allen Berufsgruppen Hospizbegleiter:innen
Zeit	jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
Gebühr	jeweils 199 EUR inkl. Pausenverpflegung



Anmeldung

<https://www.annahospiz.de/selbstfuersorge-und-spiritualit%C3%A4t.html>