

# Hospizakademie Annabrunn 2024



## RESILIENZ

Zwei Tagesseminare mit Kristin Hüwel, Resilienztrainerin

### Gestärkt in den Frühling

Wenn im Frühling die Tage wieder länger werden und die Natur zu sprießen beginnt, erwachen auch bei uns Menschen neue Lebensgeister. Dieses Seminar kann Sie dabei unterstützen, in Ihre volle Kraft zu finden. 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. Eine der sieben Säulen der Resilienz ist die Achtsamkeit. Auch das Erkennen der persönlichen Wahrnehmung, Bewertungen und Muster wird reflektiert. Durch mentale Strategien lernen Sie, ein resilienteres und damit entspannteres Leben zu führen.

**Termin** 12.03.2024

### 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>