

# Einladung zum ANIMA Seminar

Thema **Resilienz**

Aus Krisen gestärkt hervorgehen

Referentin Mag. Elisabeth Sterzinger

Zeit 8 Vormittage, jeweils Donnerstag, 9 - 11 Uhr

9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3.2020

Ort Pfarrzentrum Bad Pirawarth

Kosten € 65,- *Möglichkeit zum GRATIS-Schnuppern!*

Kinderbetreuung kostenlos, bitte anmelden bis 5.1.2019

Anmeldung bei Christine Lahofer, 0664 5292253

oder Barbara Pinger, 0664 73481418 oder 02574 2379

Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll; man muss nur bereit und zuversichtlich sein. (Luise Rinser)

Inhalt:

- Stärkung der persönlichen Widerstandskraft
- Besserer Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen
- Aktive Gestaltung Ihrer Umwelt

Sie lernen nach Turbulenzen wieder Ihre Kontrolle zu finden.

\* Information zum GRATIS-Schnuppern bei den Seminarbegleiterinnen.

[www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)