

## Resilienz stärken: Was zeichnet resiliente Menschen aus?

Ein japanisches Sprichwort besagt: „Mit der Zeit ermüdet selbst der stärkste Wind, aber der Bambus bleibt hoch und still stehen“.

Resilienz – oder wie ein Bambus im Wind: belastbar, flexibel, voller Spannkraft und Widerstandskraft, nachgiebig, elastisch.

Über welches Talent verfügen Menschen, die mit Stress, Veränderungen, Herausforderungen oder Krisen besser umgehen können als andere? Was erhält sie trotz dieser Belastungen gesund? Resilienz!

In dem Workshop begeben wir uns auf die Reise, eigene Potenziale zu entdecken und gewinnbringend einzusetzen. Es ist ein Workshop für mehr Achtsamkeit, der in Zeiten ständigen Wandels und hoher Anforderungen anregen könnte, die eigenen Resilienz-Faktoren gezielt zu trainieren und dadurch Überforderungsfallen bewusst zu vermeiden, gelassener zu agieren und schneller wieder in Balance zu kommen. Das kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Resilienz ist wie ein Schutzschild für unsere Seele, eine Art Immunsystem.

Zielgruppe: alle interessierten Frauen ab 16 Jahren

**Wann?**

**Am 12.06.2023**

**Zeitraumen: 16:30 Uhr – 18:30 Uhr**

**Wo?**

**Treffpunkt – Leben im Alter e.V.  
Kurfürstenring 31  
59457 Werl**

**Die Veranstaltung ist kostenlos.**

**Anmeldung bei:**

Barbara Batzik  
Frauenberatung Soest  
Markt 12 • 59494 Soest  
Tel. 02921 3494177  
[info@frauenberatung-soest.de](mailto:info@frauenberatung-soest.de)  
[www.frauenberatung-soest.de](http://www.frauenberatung-soest.de)

In Kooperation mit: