



Resilienz - stärke deine Widerstandskraft

04. Mai 2023, 19:15 Uhr

THEMA

Unsere Fachreferentin spricht mit viel Humor über ihr eigenes Leben zum Umgang mit Resilienz und zeigt Möglichkeiten auf, wie wir unsere seelische Widerstandskraft stärken können. Sie thematisiert die sieben Säulen von Resilienz und zeigt auf wie Optimismus uns einen positiven Blick auf das Leben ermöglicht und wie der Körper durch Embodiment die Seele stärkt. Veranschaulicht wird das Thema durch konkrete Beispiele und Übungen.

Sie sagt: „Wenn wir Frauen uns im Alltag kleine Auszeiten von unseren mannigfaltigen Problemen nehmen, uns schönen Momenten zuwenden und uns erlauben diese sogar zu geniessen, stärken wir unsere Resilienz nachhaltig. Ein positives Mindset hilft aufzuspüren, wofür wir dankbar sein können, auch wenn es im Umfeld mal kriselt.“

WAS ERWARTET DICH

Der HERSTORY-Abend beginnt mit einem leichten Apéro.

Du profitierst von einem Fachreferat von Christine Beyeler, Sozialpädagogin, Ausbilderin und Individualpsychologische Beraterin AFI, über Resilienz und deren Auswirkung auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. In der Talkrunde erzählen Frauen, wie sie lernen, hilfreich mit ihrer Gefühls- und Gedankenwelt umzugehen.

WANN

Donnerstag, 04. Mai 2023
Türöffnung und Apéro 19:15 Uhr
Referat 19:45 Uhr

WO

Funkenpark
Im Rank 4
4800 Zofingen

KOSTEN

CHF 20.– (bitte passend mitbringen)

INFOS & ANMELDUNG

www.herstory.ch