



Tagesseminar Sa. 13.08.2022

Besser leben mit Krankheit, Krieg, Pandemie: meine Seelenpufferkraft stärken

Krankheit – eine eigene, die von Nahestehenden oder PatientInnen – belastet. Den Körper, die Seele und die Beziehungen. Und wenn Umstände sich verschlechtern, wie bei Pandemie und Krieg, dann fragen wir uns: Wie soll das weitergehen? Kann ich einfach so weitermachen? Kann ich das noch abpuffern? Sollte ich jetzt meinen Seelenpuffer auffüllen, um besser und glücklicher über den Winter zu kommen?

In diesem Tagesseminar gibt es eine Einführung in das evidenzbasierte Konzept der Resilienz – der seelischen Widerstandskraft. Es ergänzt wirksam Ernährungsberatung, chin. Medizin und Selbsthilfe. Erfahren Sie die Kraft der Resilienz beim Üben an eigenen Themen:

- Wo brauche ich mehr Seelenpufferkraft?
- Wie komme ich von der Problemtrance zur Lösungsenergie?
- Wenn mein Leben ein Bus wäre – wer sitzt am Steuer?
- Wie fülle ich meine Glücksspeicher auf?
- Wie formuliere ich Ziele wirksam mit dem Ziele-TÜV?

Nutzen Sie den Tag zum Auftanken in der sommerlichen Vulkaneifel und in einer Gruppe Gleichgesinnter.

Selbsthilfegruppen und Unternehmen können dieses Tagesseminar auch in Präsenz oder virtuell buchen.

Termin: Sa. 13.08.2022, 10 – 17 Uhr
Ort: Matronenhof, Hauptstraße 54, 56651 Oberdürenbach (Bonn: 40 Min.)
Preis: 95 Euro inkl. 19 % MwSt.
Info & Anmeldung: kontakt@ruthrieckmann.de , Anmeldeschluss 7. August

Glücklicher leben und arbeiten durch Resilienz.

www.ruthrieckmann.de

Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann, Endenicher Allee 144, 53121 Bonn, kontakt@ruthrieckmann.de,
Stand: 07/2022

