



Gitta Prümm

RESILIENZ WORKSHOP

STÄRKE DEINE INNERE WIDERSTANDSKRAFT

Lerne, mit Stress und Herausforderungen souverän umzugehen, entwickle deine persönliche Stärke und entdecke Strategien für mehr Resilienz im Alltag.

INHALTE:

Grundlagen der Resilienz
Stressmanagement & Entspannung
Stärkung von Selbstwirksamkeit
Achtsamkeit im Alltag
Praktische Übungen
Austausch & Reflexion



**Samstag
10.10.26
10 – 14 Uhr**

**Der Workshop ist für alle
Interessierten & kostenlos**

Anmeldung über KIBIS:

**Tel. 04841-800777 oder per
E-Mail: info@kibis-nf.de**