KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Innere Stärke dank Resilienz



Bildnachweis: unsplash.com

Workshop

Sa 21.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Krisen gehören zum Leben.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress, Rückschlägen und den Belastungen des Lebens umzugehen und daraus gestärkt hervorzugehen.

Man könnte Resilienz auch das "Immunsystem der Seele" nennen. Und das Beste: Resilienz ist trainierbar.

Im Workshop "Innere Stärke dank Resilienz" begleitet Ingrid Hess die Teilnehmenden auf dem Weg zu mehr innerer Stärke. Gemeinsam wird in die sieben Säulen der Resilienz eingetaucht und es werden neue Wege zu mehr Stärke, Klarheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit entdeckt. Praktische Übungen, die Freude machen, sind ebenfalls Teil des Workshops.

Wer seine innere Stärke aktivieren möchte, ist herzlich eingeladen, sich anzumelden und teilzunehmen.

Ort
Tiefenbach, Raum der Begegnungen, Aulinger Str. 6

Referentin
Ingrid Hess, Psychologische Beraterin, Burnout Beraterin, Life Kinetik® Coach, Trainerin für Progressive Muskelentspannung, Kinderentspannung und Autogenes Training

Kosten
75 Euro

Anmeldung
01590 200 90 25

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-03-02 14:33:13

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de