

# Resilienz Training:

## die Strategie des „Stehauf“ Menschen

---



Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, kann man lernen. Sie lässt uns stressige Zeiten und Lebenskrisen leichter ertragen und gestärkt daraus hervorgehen. Auch bei der Gestaltung des eigenen Lebens und beim Treffen von Entscheidungen spielt diese Fähigkeit eine Rolle.

**Termin:** 14.09.2021 – 16.11.2021 (8-Wochenprogramm)  
Dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr  
außer 12.10. und 19.10.2021

**Ort:** Heilpraktiker Praxis für Psychotherapie  
Erich-Kästner-Str. 14  
56379 Singhofen

**Kosten:** 160,00 € incl. Teilnehmermaterial und Getränke

**Referenten:** Claudia Hauser, Resilienz Trainerin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Stefan Hauser, Resilienz Trainer

**Anmeldung:** Tel. 02604 – 8664  
[mail@claudiahauser.de](mailto:mail@claudiahauser.de)  
[www.claudiahhauser.de](http://www.claudiahhauser.de)

Aufgrund der erforderlichen Hygienemaßnahmen ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.