
Frauen stärken Frauen

Workshop zur inneren Widerstandskraft



Wie geht es dir? Wir sprechen über unseren Alltag und darüber, was gut läuft und was nicht gut läuft. Mit Übungen für Körper und Geist lernen wir, unsere innere Widerstandskraft (Resilienz) aufzubauen. So können wir in Zukunft besser mit stressigen Situationen umgehen.

Wir laden zum kostenlosen Online-Workshop mit Trainerin Ute Gigler.



Nimm deine Mama, Schwester, Freundin, Tante oder Oma mit!



Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich an alle interessierten Frauen*.



Der Workshop findet über Zoom statt. **Link: www.plaudertischerl.at/virtuell**



Die Einheiten bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.

Anmeldungen an: lisa.kremling@diakonie.at oder +43 (0) 664 882 418 36

Details **Donnerstags, 09.30-12.00 Uhr**

- 1. Resilienz und Achtsamkeit? Was heißt das eigentlich?** 08.04.2021
- 2. Stress: Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper und unser Wohlbefinden aus?** 15.04.2021
- 3. Welche Übungen helfen mir, in schwierigen Situationen optimistisch zu bleiben?** 22.04.2021
- 4. Wie helfen mir lösungs- und zukunftsorientiertes Denken?** 29.04.2021
- 5. Was ist für mich ein gutes Leben und was bringe ich dafür bereits mit?** 06.05.2021
- 6. Gute Beziehungen stärken: Wie kommunizieren wir miteinander?** 20.05.2021
- 7. Eigene Gefühle und Gedanken: So steigere ich meine innere Widerstandskraft** 27.05.2021
- 8. Gemeinsamer Abschluss** 10.06.2021



Info und Anmeldung
lisa.kremling@diakonie.at
+43 (0) 664 882 418 36