



# RESILIENZ TRAINING

STÄRKUNG DES „IMMUNSYSTEMS DER SEELE“

EIN SEMINAR IN ZWEI AKTEN

**URBASIS**

EINFACH • BEWUSST • LEBEN

## **Das Aufrechterhalten unserer Erholungsfähigkeit und Gesundheit ist unabhängig vom Alter oder dem Kontext, in dem wir uns befinden, ein hohes Gut.**

Manchmal fühlen sich selbst kleine Veränderungen am Arbeitsplatz, Spannungen unter Kollegen oder grenzüberschreitende Situationen belastend an. Nicht selten setzen uns unsere inneren Erwartungen und unsere Ansprüche zusätzlich unter Druck. Kommen dann noch Übergangssituationen oder Schicksalsschläge dazu, verlieren wir schnell die Balance und können auf notwendige Ressourcen nicht mehr zurückgreifen.

Wir fragen uns dann: „Wie gelingt es uns, die Abstände zwischen den Hochs und Tiefs zu verlängern und die Intensität der Ausschläge zu verringern?“ oder „Wie kommen wir in einen Zustand, der es uns ermöglicht aufmerksamer nach innen und außen zu werden, mit gleichzeitiger Bereitschaft sich den Veränderungen der Realität zu stellen, ohne nur zu funktionieren?“

**Teil 1:** Im ersten Teil dieses Seminars erlernen Sie die Grundlagen unserer Erwidlungsfähigkeit, als Schutz und Stärke kennen und definieren Aufgaben und Ziele neu - Sie beginnen Veränderungen umzusetzen, wo sie notwendig geworden sind.

**Teil 2:** Im zweiten Teil des Seminars lernen Sie die Wirksamkeit der Veränderungen zu überprüfen und ggf. notwendige Anpassung vorzunehmen - Sie erleben sich bewusster, offener, belastbarer, anpassungsfähiger, aufmerksamer und interessierter.

Ein wohlwollendes Miteinander bildet den Rahmen für dieses heilende Seminar auf allen Ebenen.

<b>Termine:</b>	Teil 1: Sa 06.06. & 26.09.20 Teil 2: Sa 11.07. & 14.11.20
<b>Seminarkosten p.P.:</b>	220,00 € zzgl. Verpflegung und Übernachtung
<b>Teilnehmerzahl:</b>	begrenzt
<b>Veranstaltungsort:</b>	Göttingen

### **Nähere Informationen und Anmeldung:**

 **URBASIS** - Gesellschaft für Bildung und Gesundheit  
Bärbel Heil

 05322 8775717  [heil@URBASIS.de](mailto:heil@URBASIS.de)  [www.URBASIS.de](http://www.URBASIS.de)