KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Das Immunsystem der Seele stärken – Resilienz

**Sa 14.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem oft unterschiedlich um. Manche Menschen integrieren es schnell in ihr Leben, andere drohen daran zu zerbrechen. Der entscheidende Faktor dafür, wie schnell wir nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommen, ist die Resilienz des Einzelnen. Mit Hilfe des Resilienztrainings werden Faktoren wie Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult.

**Ort**
Stephanushaus, Friedhofstr. 3, 94569 Stephansposching

**Mitveranstalter**
Frauen- und Mütterverein Stephansposching

**Referent**
Michaela Blattnig

**Anmeldung**
bis 10. März bei Gilch, Tel. 09935 898

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-12-18 10:46:45

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
**www.keb-deggendorf.de**