KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Psychische Widerstandskraft verstehen und stärken

Praktische Werkzeuge für mehr mentale Stärke und Resilienz

Fr 16.01.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

In dem Vortrag mit Workshopcharakter zeigt die Heilpraktikerin für Psychotherapie , wie Sie psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, trainieren und Strategien entwickeln, um besser mit Stress und schwierigen Lebenssituationen umgehen zu können. Ihr Fokus liegt eindeutig auf der Stärkung der eigenen Ressourcen und der Entwicklung effektiver Bewältigungsmechanismen.

Ort
94557 Niederalteich, St. Ursula Hospiz, St.-Ursula-Weg 5

Mitveranstalter
Hospiz

Referentin
Claudia Sebralla

Kosten
35 Euro

Hinweis
In der Pause erhalten Sie Tee und einen Snack.
Bitte Matte, Decke, Kissen mitnehmen, bequeme Kleidung anziehen.

Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-08-07 12:28:04

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