



# RESILIENZ - KRISEN UND STRESS MEISTERN



23. - 25. FEBRUAR 2024

# RESILIENZ

## KRISEN UND STRESS MEISTERN

**23. - 25.2.**

**FREITAG 18.30 UHR**

**- SONNTAG 13 UHR**

**SEM.NR. 20 24 05**

**Stärken Sie Ihre seelische  
Widerstandskraft**

Stark und standhaft wie ein Baum, auch bei kräftigem Gegenwind - wer wünscht sich das nicht?

In den aktuellen und in der Pandemie erlebten Unsicherheiten tritt ans Tageslicht, wie viel seelische Widerstandskraft wir tatsächlich besitzen.

Bei diesem Seminar werden Sie Ihren „Resilienz-Tank“ anhand der „Schlüsselfaktoren der Resilienz“ auffüllen.

Mit Hilfe unseres Glaubens können wir lernen, Herausforderungen und Stress gelassener und stärker zu begegnen.

### ZIELGRUPPE

alle Interessierten

### LEITUNG

Stefan Schmid: Pastor, Resilienz-Experte, Krisen- & Stressmanager, BurnoutCoach, Individualpsychologischer Berater

### KOSTEN

Vollpension/Doppelzimmer 119 Euro  
+ Seminargebühr 110 Euro

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung über den QR-Code oder unter [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de), dort finden Sie auch weitere Infos und die Bedingungen zu unseren Angeboten.

Wörnersberger Anker e.V.,

Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg, Tel: 07453/9495-0, Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de)

