

# VERANSTALTUNG

## Die Kraft der Resilienz- ein Kurzworkshop

Resilienz, das ist die innere Widerstandskraft, die es uns ermöglicht, mit Stress, Krisen und Herausforderungen souverän umzugehen.

Inhalte des Kurzworkshops werden sein:

- Grundlagen der Resilienz
- praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Strategien für den Umgang mit Herausforderungen.

Daneben bleibt ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

Referentin: **Frau Dr. phil. Astrid Schmidt**  
Coach (DBVC) & freie Dozentin,  
[www.dejligcoachingundmehr.de](http://www.dejligcoachingundmehr.de)

**18.06.2025**

**16:00 - 17:30 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

Anmeldung ist erforderlich  
unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Bei Rückfragen melden Sie sich  
bitte bei Frau Mengel unter  
015154259195