

EINLADUNG

zum Impulsvortrag

Resilienz

**psychische Widerstandsfähigkeit
trainieren, Krisen bewältigen, positive
Lebenseinstellung gewinnen**

Referentin:

Coach und Trainerin Waltraud Koller

**Donnerstag, den 1. Juni 2017,
um 19.30 Uhr im**

**Trainingszentrum verRückte Impulse in der
Burkhardt & Weber-Straße 59 / Gebäude 8a,
in Reutlingen**

An diesem Abend hören sie nicht nur Wissenswertes zur sogenannten Resilienz, sondern können gleich anhand kleiner Übungen experimentieren. Sie erleben, wie es sich anfühlt „geschmeidig“ und achtsam Schwierigkeiten zu meistern und so wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Weitere Infos unter: www.gesundheitsforum-eningen.de

GesundheitsForum Eningen e.V.

Ärzte

Patienten

Heilberufe

Presstext:

Vortrag des Gesundheitsforums Eningen e.v.:

„Resilienz“- psychische Widerstandsfähigkeit trainieren, Krisen bewältigen, positive Lebenseinstellung gewinnen“

Der Vortrag findet am Donnerstag, 1. Juni, um 19.30 Uhr im Trainingszentrum verRückte Impulse in Reutlingen, Burkhardt & Weber-Straße 59 / Gebäude 8a, statt.



Frau Waltraud Koller, die Reutlinger Expertin für Stressprävention und Hilfe bei Burn-Out, gibt in ihrem neuen spannenden Vortrag Einblick, was im Körper bei Stress und Belastung geschieht.

Als ehemalige Krankenschwester und ausgebildeter Coach, geht es ihr nicht nur um das Wissen, wie im privaten und beruflichen Alltag Stress entsteht. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht stets, den Betroffenen praktisch zu helfen. Sie weiß aus Erfahrung: „Es geht nicht darum, härter und cooler zu werden, sondern geschmeidiger und aufmerksamer!“ So sind Menschen, die Widrigkeiten annehmen können, besser in der Lage, Auswege zu finden, als solche, die gegen Widrigkeiten verbissen ankämpfen.

An diesem Abend hören sie nicht nur Wissenswertes zur sogenannten Resilienz, sondern können gleich anhand kleiner Übungen experimentieren. Sie erleben wie es sich anfühlt „geschmeidig“ und achtsam Schwierigkeiten zu meistern und so wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Wirksamkeit dieser vorgestellten verschiedenen Ansätze sind zwischenzeitlich durch medizinische Studien belegt: Der bewusste Umgang mit unseren Empfindungen sowie das Wahrnehmen unserer inneren Bedürfnisse durchbricht die Negativspirale – so werden Kräfte frei, um Lösungen für ein beglückendes Leben zu finden.

**Mehr Infos auch unter:
www.waltraud-koller.de**

**Aktuelle Infos zum Gesundheitsforum unter :
www.gesundheitsforum-eningen.de**