



# **Steine auf unserem Lebensweg: Resilienz macht uns stark**

- Gesund bleiben mit Biografiearbeit -

*Dozentin: Ingrid Brütting*

Stresssituationen zu bewältigen und Lebensphasen neu zu starten stellen uns häufig vor große Herausforderungen. Wenn wir einen Blick zurück auf unsere Lebensgeschichte werfen, erkennen wir viele Situationen und Formen von Bewältigung - von *Resilienz*. Resilienz stärkt uns und gibt uns Kraft. Im Seminar erkennen wir unsere Bewältigungsstrategien und erlernen neue alltagstaugliche Praktiken um schwierigen Herausforderungen und Belastungen in unserem Leben begegnen zu können.

---

**Termine:** Seminar am: 27.07.  
Seminar am: 12.09.  
**Zeit:** 1 Tag (9:00 17:00)  
**Ort:** ACURA KLINIKEN Baden-Baden  
**TN-Anzahl:** 8 - 12  
**Zielgruppe:** Alle Interessierte  
**Gebühr:** 175,-  
**Anmeldung:** bis 10 Tage vor jedem Seminar (Zahlungseingang)