



Resilienz als

Lebenshilfe

Vortrag 8. November, 19.30h im evang. Gemeindehaus

Eintritt frei



Dr. Josefine Danzinger

Die Kinesiologin Dr. Josefine Danzinger wird darauf eingehen, dass die Resilienzmöglichkeit eines Menschen, also seine Widerstandskraft gegen die Unbillen des Lebens, wissenschaftlich erwiesen und neurobiologisch nachvollziehbar ist. Dadurch können wir unsere Verhaltensweisen besser verstehen und es kommt Licht ins Dunkel.



Manuela Mitterhuemer

Da unsere Lebensqualität sehr davon abhängt, in welcher Art und Weise wir denken, wird uns Manuela Mitterhuemer Mittel und Wege aufzeigen, eine optimistische Haltung gegenüber dem eigenen Lebensweg einzunehmen, um damit in eine förderliche Aufwärtsspirale unserer Gedanken zu gelangen.



Irene Mitter

Irene Mitter wird uns mit den wichtigsten Resilienzfaktoren bekannt machen und uns damit Werkzeuge an die Hand geben, mit denen es uns allen möglich sein sollte, auch in Krisenzeiten und problematischen Lebenssituationen unsere eigene Resilienz zu erkennen und zu aktivieren.