

METHODENAKADEMIE

Resilienz als Lebenskompetenz

Achtsamkeit & Stressbewältigung



© jama - Fotolia.com

Freitag
20. September
14.00 bis 18.00 Uhr

Salzburg
Robert-Jungk-Bibliothek
für Zukunftsfragen
Strubergasse 18, 2. Stock

Teilnahmebeitrag: Euro 25,-/Euro 15,-
Anmeldung: bis 3 Tage vor dem Workshop
per E-Mail an office@sbw.salzburg.at

Das Leben verlangt uns oft viel ab. Eine positive Sicht auf die Welt, annehmen, was ist, Gefühle zulassen, Dankbarkeit und Versöhnung erleichtern es resilienten Menschen, mit herausfordernden Situationen umzugehen. Dieser Workshop ist eine Mischung aus Theorie und Praxis. In der Praxis lernen die Teilnehmenden Meditationen und Übungen kennen, die sie im Alltag direkt umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Yoga-)Matte und Decke zum Zudecken



Mag. Alexandra Kreuzeder

ist Soziologin, MBSR-Achtsamkeitstrainerin, Logotherapeutin und NLP-Lehrtrainerin. Sie hat 2008 das Institut „SalzburgCoaching“ gegründet.

© Unterrainer Foto-Digital-Studio