

evangelische
stadtakademie
nürnberg

Seminar

ab Freitag,
23. Oktober 2020

**Was mich
stark macht**

**Mein Weg zu
Resilienz und Achtsamkeit**

www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de
stadtakademie.nuernberg@elkb.de

**eck
stein**

Was mich stark macht

Mein Weg zu Resilienz und Achtsamkeit

Resilienz bedeutet vieles: Lebensmut, Ich-Stärke, innere Festigkeit, Belastbarkeit, Leistungsfreude, Krisenkompetenz. Genau das kommt uns in Alltag und Beruf oft abhanden: Wie kann ich schwierige Lebenssituationen und Krisen überwinden, ohne Schaden zu nehmen oder zusammenzubrechen? Wie kann es gelingen, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umzugehen, lebensbejahend zu agieren und handlungsfähig zu bleiben? Wie kann ich meine Lebensquellen wiederfinden, hoffen und neu beginnen? Wie mit mir selbst in Einklang kommen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen? Wo sind aber auch die Grenzen, alles bestimmen zu können? Mit ressourcenorientierter Biografiearbeit und reflektierenden sinnstiftenden Fragestellungen (Viktor Frankl) entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und erkennen Ihre Stolperfallen. Sie bekommen Anregungen, wie Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen finden, Ihre seelische Gesundheit stärken und Ressourcen ausbauen können. Einfache Entspannungs- und Meditationsübungen unterstützen dabei ebenso wie Impulsreferate, kreative Einzelarbeit und der geschützte Austausch in der Gruppe.

Im Seminar unterstützt und begleitet Sie:

Mechthild Messer

Referentin für Biografie-Arbeit, Anleiterin in christlicher Meditation

Zeit:

3 x Freitags, 23.10./ 06.11./ 11.12.2020 · 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort:

eckstein, Raum 4.01
Burgstr. 1- 3, 90403 Nürnberg

Kosten:

120 Euro | ermäßigt 96 Euro

Anmeldung bis 19.10.2020 über
www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de