

# Impuls - Workshop:

**Resilienz ON**



**Stress OFF**

**Themen:**      **Resilienz – Innere Widerstandskraft, Belastbarkeit und Lachyoga**

Wie stärke ich meine eigene Resilienz? Wo stehe ich, wo will ich hin? Wie soll ich all diesen Anforderungen zukünftig noch gerecht werden können? Was tun, wenn der Druck immer grösser wird? Familiär, finanziell, berufliche Veränderungen, usw. ...

Resilienz – die sogenannte Widerstandskraft kann man trainieren - wie einen Muskel. Alles was es braucht, ist auch bei einem solchen Training, Geduld, Zeit und den Willen, etwas bei sich verändern zu wollen. Der Lohn für ein solches Kopf-/Herz/ Körper-/Seele-Training ist: **Mehr Gelassenheit, innere Stärke und Selbstwirksamkeit.**

---

**Nutzen:**      Aus diesem Workshop nehmen Sie einen kleinen Schatz an Tools mit zur Stärkung der persönlichen Resilienz. Dieser Schatz wird Ihnen unter anderem helfen können, gelassen in das Auge eines Sturms zu schauen.

Das Ziel: **Sie bleiben handlungsfähig, unabhängig von der „Sturmstärke“.**

Des Weiteren lernen Sie Massnahmen kennen, um Kollegen/Innen hilfreich beistehen zu können in einer Notfallsituation, um die Resilienz der Betroffenen gezielt, schnell und wirksam zu stärken.

---

**Und...**      **...noch einiges mehr!** Lassen Sie sich mit mir auf einen inspirierenden Workshop ein, an dem Sie bestimmt einiges mitnehmen können für Ihre eigene Resilienz.

Lernen Sie mich und meine Methoden kennen. Ich freue mich auf Sie!

**Methoden:**      **DBK-Training:** ☹ Dynamik ☺ Balance ☺ Klarheit  
H.B.T.: Human Balance Training

---

**Wo:**              Hotel Mozart, Hafenplatz, 9400 Rorschach, 2. Stock

**Wann:**            Samstag, 25. April 2020

**Zeiten:**           10:00 – 13:00 Uhr ca.

**Wer:**              Daniela Brandenburg-Kast, zert. Resilienz Trainerin / Coach

**Kosten:**           CHF 25.-

**Anmeldung:**   [daniela.brandenberg@gmail.com](mailto:daniela.brandenberg@gmail.com) oder 079 298 10 61

**Homepage:**    [www.dbk-brandenberg-training.ch](http://www.dbk-brandenberg-training.ch)