

Wie wir an Herausforderungen wachsen können

Krisen bewältigen durch Resilienz
Do. 10. bis So. 13.6.2021

Krisen bewältigen durch Resilienz

Herausforderungen und Krisen gehören zum menschlichen Dasein. Wir sind dazu eingeladen, Erschütterungen im Leben zu bewältigen und im besten Fall sogar gereift aus Krisen hervorzugehen.

In diesem Kurs wollen wir unsere innere Widerstandskraft und unsere Belastbarkeit reflektieren und erweitern. Dabei gehen wir folgenden Fragen nach: Wo liegen im Hinblick auf Lebensbewältigung meine Stärken und Fähigkeiten? Welche weiteren Aspekte wirken sich positiv auf meine innere Widerstandskraft aus – und wie lassen sich diese fördern? Wie kann ich Bewältigungsstrategien in meinen Lebensalltag integrieren?

Mittels kurzen Inputs, Selbstreflexion, Gruppenaustausch, Meditation und Focusing erarbeiten wir dieses spannende Thema. Dabei nehmen wir Veränderungsimpulse auf und lernen im Vertrauen auf Gottes Wirken, den Stürmen des Lebens zuversichtlicher zu begegnen.



Evelyne Zahnd
Leitung



Claudine Aeberli-Hayoz
Leitung

Datum

Do. 10. bis So. 13.6.2021

Ort

Campo Rasa im Centovalli

Kosten

Vollpension Campo Rasa zzgl.
Kurskosten von CHF 290.- bzw.
CHF 490.- für Ehepaare

Anmeldung & weitere Infos

vbg.net/agenda