

Ein Angebot für Frauen aus Baden-Baden und Umgebung

Resilienz - gestärkt durch die eigene seelische Hausapotheke

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie wütend werden, obwohl Sie das gar nicht wollen? Übermannen Sie gelegentlich negative Gedanken und Sie wissen nicht, wie Sie aus dem Teufelskreis ausbrechen sollen? Haben Sie von Zeit zu Zeit schlechte Laune und wissen nicht, wie sie sie wieder heben können? Wie wäre es, wenn wir vergleichbar zu einer normalen Hausapotheke unsere eigene ‚Seelische Hausapotheke‘ hätten, die die passenden Mittelchen hat, um unsere Seele wieder ein bisschen gesünder zu machen?

Veranstalterin **Stadt Baden-Baden**, Gleichstellungsbeauftragte Yvonne Junger in Kooperation mit Kontaktstelle Frau und Beruf Karlsruhe-Mittlerer Oberrhein
www.frauundberuf-karlsruhe.de,
www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe

Wann: Freitag, 14. September 2018 von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Rathaus Baden-Baden, Saal Karlsbad
Marktplatz 2, 76530 Baden-Baden

Ihre Investition: 10 Euro incl. Getränke (Mineralwasser, Säfte sowie Kaffee)

Anmeldung: info@frauundberuf-karlsruhe.de
Der Teilnahmebeitrag wird mit Anmeldung fällig.
Sparkasse Karlsruhe
Wirtschaftsstiftung Südwest
IBAN: DE 24 6605 0101 0022 278212
Verwendungszweck: Name, Vorname, WS 14.09.2018

Maximale Teilnehmerzahl 12

Was an diesem Nachmittag passiert:

Wir machen einen kurzen Ausflug in die Resilienz Forschung und erfahren, wie sich das Thema der seelischen Hausapotheke dort einbinden lassen kann. Dann sammeln wir unsere persönlichen Themen wie Wut, negative Gedanken, schlechte Laune etc. und bauen unsere ganz eigene seelische Hausapotheke dagegen auf. Dabei tauschen wir uns untereinander aus, sammeln unsere Ideen und profitieren damit von der Erfahrung jeder einzelnen Frau und von dem Input der Referentin. Dadurch starten wir gestärkt und ermutigt weiter in den Alltag.

*Ihre Referentin: Stefanie Wolz
Ganzheitlicher Coach, Trainerin, Dipl. Mathematikerin*

**Wiedereinstieg intensiv.
Fokussieren. Begleiten. Umsetzen.**