

Vortrag:

Quellen der inneren Kraft

Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®



für
alle interessierten Menschen ab 14 Jahren

Dienstag, 31. Mai 2016,
20.00 bis 22.00 Uhr
Pfarreisaal (neben TaK), Schaan

Was macht uns in Krisenzeiten stark und widerstandsfähig?

Um diese Frage zu beantworten, schauen wir in diesem interaktiven Vortrag auf sechs verschiedene Strategien, die Ihnen dabei helfen, die Stürme des Lebens zu meistern.

Ziel des Abends:

Sie verstehen, warum jeder Mensch eine andere Strategie verfolgt, um glücklich, zufrieden und motiviert durchs Leben zu gehen.

Sie erhalten praktische Selbst-Coaching-Tipps für Ihr tägliches Wohlergehen und erfahren wie Sie sich — nicht nur in Krisenzeiten — motivieren und unterstützen können.

Inhalt:

- Die sechs Resilienz-Strategien erfolgreicher und glücklicher Menschen
- Die Kunst der täglichen Selbstmotivation in schwierigen Lebensphasen
- Acht einfache Wege zur täglichen Stärkung Ihrer persönlichen Widerstandskraft
- Interaktive Übungen zum sofortigen Ausprobieren

Die **Referentin**

Gabriele Amann,
Familientherapeutin und
Heilpraktikerin,

arbeitet seit 1996 im Bereich
Gesundheitsförderung, u. a. mit
den Schwerpunkten
Resilienzförderung,
Stress- und Burn-out-
Prophylaxe.



Voranmeldung („Kurs-Nr. 209“) erbeten unter:
info@steinegerta.li oder telefonisch +423 / 232 48 22

Kosten CHF 20.—

Organisation

Erwachsenenbildung
Stein Egerta (Gabi Jansen)



STEIN EGERTA

in **Zusammenarbeit** mit dem
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit, dem
Amt für Gesundheit Liechtenstein sowie

in **Kooperation** mit der
Informations- und Beratungsstelle für Frauen
(infra.li), dem
Eltern-Kind-Forum (elternkindforum.li) und dem
Verein für Männerfragen (maennerfragen.li)

Diese Veranstaltung wird unterstützt von:



AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN



Verein für
Männerfragen



Gestaltung:

Matthias A. Brüstle (PsyCon.li)
Beauftragter des Ostschweizer Forums für
Psychische Gesundheit in Liechtenstein
c/o Im Malarsch 4, 9494 Schaan
T +423 231 34 45 M +423 793 34 45
praxis@psycon.li