

Resilienztraining

– mit Yoga, Achtsamkeit und mehr...

Mit der wunderbaren Energie und Natur der „Casa el Morisco“ bietet diese Woche eine Möglichkeit, bei Dir selbst anzukommen, innere Prozesse anzustoßen und Dich neu zu ordnen und auszurichten. Wir trainieren unsere Resilienz durch Yoga-Einheiten und Entspannung am Morgen, systemische Aufstellungen, kurze Impulsvorträge und Übungen, gemeinsame Wanderungen und Ausflüge ans Mittelmeer, ins Landesinnere und nach Malaga.

In der Psychologie werden diejenigen Menschen als resilient bezeichnet, die psychisch widerstandsfähig sind. Resilienz wirkt wie ein "seelisches Immun-system", das hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen und unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust zu reagieren.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Für die Teilnehmenden unserer beruflichen Weiterbildungen kann diese Woche als Aufbau-seminar angerechnet werden, sie steht aber offen für alle.

Seminarbegleitung:



Sigrid Tomberg,

Dipl. Yoga-Lehrerin, Cranio-sacrale Traumatherapeutin,
Systemische Supervisorin und Coach (SG).

Eigene systemische Beratungspraxis am Bodensee
(www.beratung-am-see.de)



Prof. Günter Tomberg

Dipl. Systemischer Berater und Gesundheitscoach (ECA),
Resilienztrainer.

Eigene Praxis für Gesundheit und Resilienz am Bodensee
(www.gesundsein-am-see.de)

Weitere Informationen und Anmeldung über unsere Homepages oder per Mail:
guenter.tomberg@t-online.de oder Tel. **+49-176-11 200 400**