

Resilienz-Tage

im Maria Hilf

zur Stärkung der psychischen Widerstandskräfte

Resilienz-Tage Maria Hilf im Montafon konzeptionell erarbeitet von:



Prof. Dr. Theo Wehner

"Psychische Widerstandskräfte sind lernbar und keine Begabung - im Maria Hilf werden sie zudem erfahrbar gemacht"



Dr. Susanne Marx

Resilienz im Maria Hilf ist für mich: "Die eigenen Resilienzfaktoren entdecken und entwickeln - eingebettet in Natur und Gemeinschaft"



Martin Merdes

"Die Fähigkeit nach Krisen wieder aufzustehen und ein gelingendes Leben zu führen ist eine der wichtigsten Fertigkeiten unserer Zeit"

Nutzen für den Teilnehmer:

Lernen Sie in einem vertrauensvollen Umfeld, Methoden, Werkzeuge und neue Blickwinkel kennen um mit täglichen und neuen Herausforderungen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich gut umgehen zu können.

- · Lebensfreude und Netzwerk stärken
- Muster und Prägungen hinterfragen und Zukunftsorientierung fokussieren
- · Achtsamkeit üben und ins Tun kommen



Die grüne Resilienz

Resilienz-Tage im Maria Hilf, Montafon







Die ganzheitliche Verbindung von Körper, Verstand, Emotion und Seele steht im Mittelpunkt der Resilienz-Tage im Maria Hilf. Besonderes Augenmerk wird auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur und des sozialen Beisammenseins gelegt.

- Waldbaden die Sinne spüren
- Natur erleben zur Ruhe kommen
- Balance in sich selbst und in der eigenen Lebensführung finden
- Bewusstseinserweiterung auch durch Fachvorträge
- Den eigenen Diamanten zum Leuchten bringen



Die Grüne Resilienz

Ins Tun kommen

Kloster-Pension Maria Hilf Montielweg 239 A- 6791 St. Gallenkirch

Tel.: 0043 (0)5557 6239

E-Mail: ferien@pension-mariahilf.at

www.mariahilf-montafon.at

