



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*
- *Bewusstseinsweiterung 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

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus




Resilienz-Tage im Maria Hilf

zur Stärkung der psychischen Widerstandskräfte

**Maria Hilf**
*natur & erholung
im montafon*
www.mariahilf-montafon.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20

 Vorarlberg



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*

