

Resilienztraining beim TV Waldstraße

Hol dir deine Resilienz-Werkzeugbox für den Alltag

Resilient zu sein, heißt körperlich und seelisch gesund zu bleiben, wenn große Belastungen das Leben bestimmen. Resilienz lässt sich gezielt stärken. Mit der Energie der fließenden Formen des Qigong gelingt dies besonders gut. In diesem Workshop erarbeiten wir uns einen Resilienz-Werkzeugkasten mit Qigong und mehr.

Du verstehst, was Resilienz und die fundamentalen Säulen der Resilienz sind und warum Qigong so sehr die Resilienz fördert. Du erlernst einen Qigong-Flow, der dich nährt und stärkt. Du lernst in diesem Seminar, wie du dich gezielt regulieren kannst, wenn du es brauchst.

Du nimmst deine Werkzeug-Box mit in deinen Alltag.

Der Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer, Qigong-Lehrer und Meditationslehrer Dr. Gernot Dern freut sich auf den gemeinsamen Tag.

Resilienz Tagesseminar

- Termin: Sonntag, 19. November 2023
- Uhrzeit: 10.00 – 16.30 Uhr
- Ort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 60,- Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 40,- Euro.

Weitere Infos unter:

<https://endlicheinfachsein.de/resilienz-training-mit-qigong>

Anmeldung:

TVW-Geschäftsstelle
Telefon: 0611-880 4218 oder
E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

