

KURHAUS BAD BOCKLET

Gesundheit. Fürsorge. Spiritualität.

WIE WERDE ICH RESILIENTER?

Stabil, sicher und gesund durchs Leben gehen

Es gibt Menschen, die Krisen, Stress und Misserfolge scheinbar mühelos bewältigen und nicht an schwierigen Erfahrungen zerbrechen. Andere hingegen erleben den Alltag eher als Kampf. Was unterscheidet sie?

Die Antwort lautet Resilienz („resilire“ = zurückspringen, abprallen). Resilienz ist die Fähigkeit, auch in belastenden Situationen psychisch stabil zu bleiben, negative Einflüsse abzuwehren und innerlich gesund zu bleiben. Resiliente Menschen passen sich leichter an Veränderungen an und sind weniger anfällig für Burn-out.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann trainiert werden. Das zeigen Studien.

Erfahren Sie in diesem Zwei-Tage-Seminar die Grundlagen der Resilienz und lernen Sie verschiedene Methoden kennen. Stabilisieren Sie Ihre Work-Life-Balance durch kontinuierliche Achtsamkeitsübungen.

09./10. Juli 2026

Alle Teilnehmenden erhalten am Seminarende ein Teilnahmezertifikat.

Berufsgruppe der Pflegenden, die zusätzlich Praxisanleitende sind, können die Fortbildungsstunden des Seminars bei der Fachgesellschaft VdPB in vollem Umfang geltend machen.

Reservieren Sie bequem: Tel. 09708 77-0 | info@kurhaus-bad-bocklet.de

Weitere Informationen: www.kurhaus-bad-bocklet.de  



Erfahren Sie in diesem Zwei-Tage-Seminar anhand praktischer Fallbeispiele:

- Theoretische Hintergründe zu Resilienz
- Training einer optimistischen Lebenshaltung: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!“
- Schicksalsschläge annehmen und versuchen zu akzeptieren: „Positive Blickwinkel“
- Lösungsorientiert Probleme angehen: „Warum ist uns die Vergangenheit so wichtig?“
- Die Opferrolle hinter sich lassen und Verantwortung übernehmen: „Nein sagen können“
- Konstruktiver Umgang mit Ärger: „Gewaltfreie Kommunikation im Alltag“
- Zukunft konstruktiv planen: „Zielformulierungen für neue Vorhaben“
- Ein funktionierendes soziales Netzwerk: „Eigene Kraftquellen bewusst machen“
- Achtsamkeitsübungen: „Innere Ruhe – bei sich ankommen“

Unser Angebot:

- Begrüßungskaffee
- Mittagessen inkl. alkoholfreier Getränke
- Seminargetränke (alkoholfrei)
- Seminargebühren

360,00 € p.P.

incl. Abend-Meditation (ohne Übernachtung)

Optional mit dem Seminar buchbar:

- Übernachtung/Frühstück 96,00 € zzgl. Kurtaxe
- Abendessen am 1. Seminartag incl. alkoholfreier Getränke 32,00 €
- Anwendung im Badehaus: Sonderrate von 30,00 € für eine Anwendung (20 Min.)

Ihre Referentin/Ihr Referent



Andrea Becker

Coach & Supervisorin (EASC)
akademisch zertifizierte
Traumafachberaterin (DeGPT)



Georg Seufert

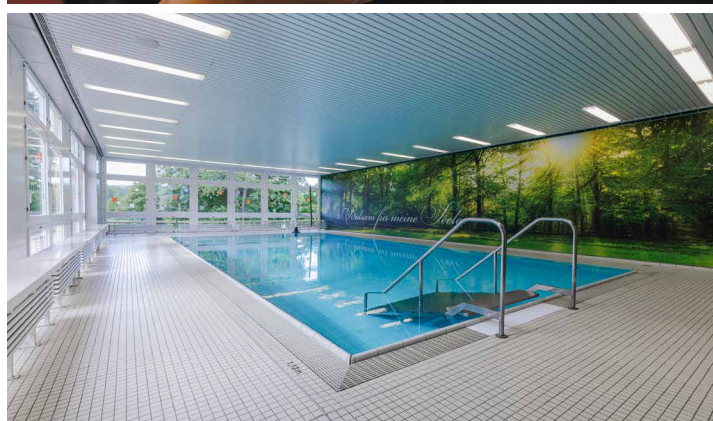
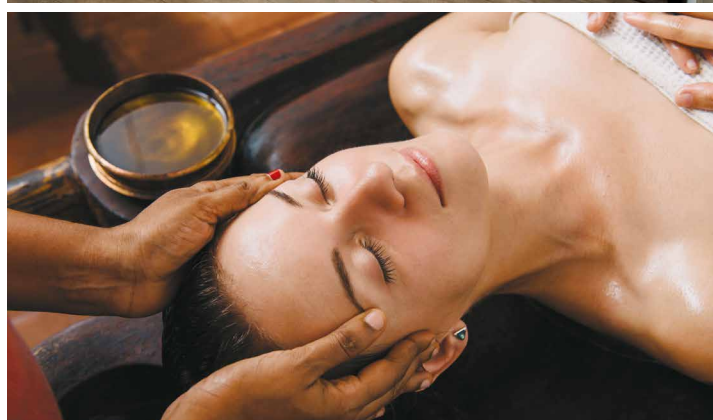
Coach - Supervisor & Lehrsuper-
visor EASC | Mediator TA |
akademisch zertifizierter
Traumafachberater GeGPT



Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Verlängerungsnächte zu attraktiven Konditionen an.



Zimmerbeispiel



Mehr zum Ablauf und Inhalt des Resilienz-Seminars finden Sie auf unserer Website. Kontaktieren Sie uns gerne.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Preise verstehen sich inklusive derzeit gültiger MwSt.-Sätze und Service zzgl. Kurtaxe; 2,80 € pro Person und Tag; Stand 2026
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen | Anmeldung bis: 26. Mai 2026