

DIE WELLE REITEN STATT UNTERGEHEN

JAHRESGRUPPE RESILIENZ

ab 15. Januar 2022



Z·E·B·R·A

**Steigern Sie Ihre
innere Stärke,
um Ihren
beruflichen
und privaten
Alltag positiv
zu gestalten.**

Trainieren Sie Ihre Resilienz!

Wir begegnen immer wieder Menschen, die sich in Stress-situationen, schwierigen Lebensumständen oder Krisen nicht unterkriegen lassen. Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob es ein Rezept dafür gibt? Finden Sie einen gesunden Weg heraus aus dem „Hamsterrad des Getriebenseins“ und erfahren Sie mehr Widerstandskraft: physisch, mental, emotional und sozial.

Wir widmen uns in der Jahresgruppe Resilienz systematisch und ganzheitlich diesem spannenden Thema!

Die Zusammenarbeit in einer festen Gruppe ermöglicht Erfahrungen zu teilen, andere Perspektiven wahrzunehmen und gemeinsam zu wachsen.

MODUL 1

Grundlagen der Resilienz

- ▶ Begriff, Kompetenzen und Einflussfaktoren von Resilienz
- ▶ Autonomes Nervensystem und Stressbewältigung
- ▶ Achtsamkeit als Basis

MODUL 2

Persönliches Energiemanagement

- ▶ Persönliche Standortbestimmung
- ▶ Erkennen der Energiespender und -räuber
- ▶ Die Macht der Sprache

MODUL 3

Akzeptanz/Lenkung eigener Energien

- ▶ Zwischen Gelassenheit und Mut zur Veränderung
- ▶ Wahrnehmen der eigenen Gestaltungskraft
- ▶ Atem u. Körper gezielt nutzen

MODUL 4

Wohltuende Distanzierung

- ▶ Gesunden Abstand zu belastenden Faktoren finden
- ▶ Selbstfürsorge und Selbststeuerung
- ▶ Gesunde Rhythmen im Alltag

MODUL 5

Zuversichtliche Grundhaltung

- ▶ Zuversichtliche Perspektive und Haltung einnehmen
- ▶ Innere Stärken bewusst ausbauen und einsetzen
- ▶ Dem Leben vertrauen

MODUL 6

Reflexion und Ausblick

- ▶ Resilienz stärken durch ein näheres Miteinander
- ▶ klare Ausrichtung auf die gewünschte Zukunft
- ▶ Resilienz ernten

MODUL-TERMINE

(aufeinander aufbauend, Ersatztermine möglich)

**SAMSTAG,
15. Januar 2022**
10.00 – 15.00 Uhr

**SAMSTAG,
12. Februar 2022**
10.00 – 13.30 Uhr

**SAMSTAG,
12. März 2022**
10.00 – 13.30 Uhr

**SAMSTAG,
9. April 2022**
10.00 – 13.30 Uhr

**SAMSTAG,
7. Mai 2022**
10.00 – 13.30 Uhr

**SAMSTAG,
4. Juni 2022**
10.00 – 13.30 Uhr

Der Gesamtpreis der Jahresgruppe inkl. aller Materialien beträgt € 549,00.

Für die Jahresgruppe Resilienz ist ein vertrauensvolles und wertschätzendes Umfeld unverzichtbar.

Deswegen haben Sie nach dem ersten Modul (Preis € 100,00) die Möglichkeit, von der Teilnahme an weiteren Modulen zurückzutreten.

**Weitere Infos, Anmeldung
und Informations-
veranstaltungen mit
Terminen finden Sie auf
www.zebra-wiesbaden.de**

Stimmen von Teilnehmenden

„Die Mischung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, Körperübungen und ganz konkreter Umsetzung der Erkenntnisse auf die eigene Lebenssituation in kleiner Gruppe zu zweit oder zu dritt, ist genau richtig und ließ die Zeit viel zu schnell vergehen.“

„Lisas breit gefächertes Wissen gepaart mit ihrer liebevollen, klaren, strukturierten Art und Weise der Wissensvermittlung und Vertrauensbildung ist einzigartig.“

„Immer verließ ich die Treffen vollgefüllt mit Energie und motiviert, die erarbeiteten Möglichkeiten umzusetzen.“

„Es macht Freude, mich und die anderen wachsen zu sehen. Ich bin rundherum begeistert.“

„Ich habe schon viele Kurse besucht, aber dieser Kurs ist etwas ganz Besonderes. Tolle Mischung aus Übungen, wissenschaftlichem Hintergrund, Materialien und zudem eine sehr wertschätzende Atmosphäre, in der man sich gut aufgehoben fühlt. Lisa hat wahnsinnig viel Erfahrung auf unterschiedlichen Ebenen und schafft es, einen unglaublichen Ort des Vertrauens zu spenden. Für mich hat sich die Jahresgruppe Resilienz sehr gelohnt und ich würde sie jedem empfehlen, der etwas für seine ganzheitliche Gesundheit tun möchte.“



Lisa Wiescher

Diplom-Psychologin
Diplom-Ökonomin
Coach (DBVC anerkannt)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
HBT Resilienz-Trainerin

Z·E·B·R·A

Nordenstadter Str. 36
65207 Wiesbaden-Igstadt

Mobil: 0171 / 9301077
info@zebra-wiesbaden.de