



# Resilienz – das Immunsystem meiner Seele

Mittwoch, 01. Juni 2022, 14.00 - 15.00 Uhr  
mit anschliessendem Austausch bis 16.00 Uhr  
Kirchgemeindehaus Linsebühl, Flurhofstrasse 3, 9000 St.Gallen

Öffentliche Veranstaltung. Keine Anmeldung erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

Krisen, hohe Belastungen und der tägliche Druck können unser Leben immer wieder vor neue Herausforderungen stellen. Dabei wünschen wir uns mehr „Widerstandskraft“ und „Flexibilität“, um mit ebensolchen Situationen leichter und gelassener umgehen zu können. Doch woher nehmen wir diese Fähigkeiten? Und warum gelingt es den einen Menschen besser als den anderen mit Herausforderungen umzugehen? Und ist viel Widerstandskraft eigentlich gesund?

Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Unsere Gedanken sind wegweisend dafür, in welche Richtung wir gehen. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. In der Resilienz schaffen wir Bewusstsein für das, was bereits alles da ist. Sie lernen, Ihre vorhandenen Ressourcen dort einzusetzen, wo diese genau jetzt gebraucht werden – und Sie stärken gleichzeitig Ihr Immunsystem für die Seele.

Es referiert:  
Daniele Grella, Coaching und Resilienztraining  
<https://daniela-grella.com/>

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!