

## 31-3011001 Seelische Ressourcen - Seelische Stabilität

Beginn	Dienstag, 14.02.2023, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	47,90 €
Dauer	8 Tage
Kursleitung	Jutta Schmid
Kursort	R. 2.01, Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, 35066 Frankenberg (Eder)

Wie kann ich meine seelischen Kraftquellen erkennen und nutzen und damit Ausgeglichenheit und innere Ruhe auch in stressigen Zeiten gewinnen? Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung von Strategien und Übungen, die einfach zu erlernen und alltagstauglich anzuwenden sind. Unterfüttert werden sie von Informationen zur seelischen Widerstandskraft (Resilienz).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.02.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
21.02.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
28.02.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
07.03.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
14.03.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
21.03.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
28.03.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01
04.04.2023	17:30 - 18:30 Uhr	Frankenberg, vhs, Königsberger Str. 2, R. 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)