



# *Gelassen bleiben in stürmischen Zeiten*

*Strategien für emotionale Resilienz*

VORTRAG VON: MAG. LISA KUSTER, NEURMENTALTRAINERIN

Der Impulsvortrag vermittelt euch praxisnahe Strategien, um auch in herausfordernden Zeiten innerlich ruhig und gefestigt zu bleiben. Ziel ist es, die emotionale Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um besser mit Stress, Unsicherheiten und Veränderungen umzugehen. Nach einer Erhebung des momentanen Istzustands, sehen wir uns mögliche Stressquellen und die eigenen inneren Antreiber an. Dabei erforschen wir, welche persönlichen Reaktionsmuster unser Gehirn bei Stress entwickelt. Im Anschluss widmen wir uns dem Sollzustand und erhalten wertvolle Impulse und konkrete Handlungsansätze, um gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und die eigene emotionale Resilienz langfristig zu stärken.

## **Ort:**

JUFA Hotel  
Stift Gurk,  
Domplatz 11,  
9342 Gurk

## **Termin:**

Donnerstag,  
**26. September**  
2024,  
**18 UHR**

Keine  
Anmeldung  
erforderlich.




MENTALE RESONANZ

*lisa* KUSTER



**gesundheitsland  
kärnten**  
www.gesundheitsland.at

LAND  KÄRNTEN

gesunde   
gemeinde