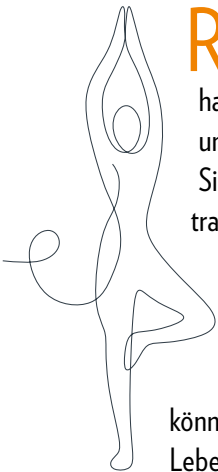


# ZAUBERKRAFT RESILIENZ

## So trainieren wir unser mentales Immunsystem



**R**esilienz hilft uns, Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und auch in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird. Doch woher kommt diese innere Widerstandskraft? Ist sie angeboren oder können wir sie im Laufe unseres Lebens erwerben?

**Termin:**

**FR, 15. März 2024 • 19 Uhr**

**Ort:**

**PFARRSAAL TRÖPOLACH**

Tröpolach 8, 9631 Jenig

**Vortrag von:**

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin*

