

# Stark durch stürmische Zeiten



MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN,  
INNERE FREIHEIT ERLEBEN

Ein zertifiziertes Programm zur effektiven  
Stressbewältigung und Resilienzförderung.



Termine

Bezuschussbar von Krankenkassen und Arbeitgebern.

## 1 Wofür es sich lohnen kann

Jede nachhaltige Veränderung beginnt mit der Schärfung einer Zielvision. Wie wird es sich anfühlen mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag zu erleben?

## 3 Positive Perspektiven stärken

In Krisenzeiten laufen wir in Gefahr uns in grauen Gedanken und Ängsten zu verstricken. Lernen Sie einfache Methoden um der Negativspirale zu entkommen und das Glück einzuladen.

## 5 Akzeptanz und Selbstfürsorge

Loslassen, was wir nicht ändern können und beherzt Verantwortung übernehmen für uns und unser Handeln - das ist DER Weg in die Handlungsfähigkeit, raus aus der Opferrolle. Wir sind Gestalter unseres Lebens!

## 7 Brücken bauen

Ein zentraler Faktor zur Förderung von Resilienz ist die Stärkung von Gemeinschaft. und Verbundenheit. Eine gelingende Kommunikation ist dafür unumgänglich.

## 2 Stress verstehen - Balance finden

Erst wenn wir die Mechanismen des Stressgeschehens verstehen und unsere Muster erkennen, können wir den Hebel zum langfristigen Erfolg ansetzen. Entdecken Sie effektive Wege aus dem Hamsterrad..

## 4 Achtsamkeit mit allen Sinnen

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt. Den einzigen Moment, den wir wirklich gestalten und mit allen Sinnen erleben können. Fast ganz nebenbei trainieren wir dabei unser Gehirn auf verschiedenen Ebenen.

## 6 Stärken stärken - Sinn erleben

Viel zu oft quälen wir uns mit unseren Unzulänglichkeiten und vermeintlichen Schwächen. Dabei tragen wir soviel Stärkendes, Bereicherndes in uns. Zeit die Schatzkiste wieder zu öffnen!

## 8 Zukunft positiv gestalten

Unsere Zukunft ist kein Zufallsprodukt, sondern vielmehr das Ergebnis unserer Erwartungen und Vorstellungen.

# Stark durch stürmische Zeiten



MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN,  
INNERE FREIHEIT ERLEBEN



Termine

## Die Formate

### 1 Kompaktseminar - 2 ganze Tage

---

An zwei ganzen Tagen werden die Inhalte des Seminars in einer Gruppe von 8 - 16 Personen abwechslungsreich und interaktiv vermittelt. Übungsvorschläge für den Alltag unterstützen den Praxistransfer.

### 2 Kompaktseminar - 4 x 3

---

An vier Terminen mit jeweils 3 Stunden Dauer, werden innerhalb von ca. 4 Wochen die Inhalte vermittelt. Die Zeit zwischen den einzelnen Modulen kann als Übungsfeld genutzt werden. Woche für Woche können neue Werkzeuge erforscht und eingeübt werden.

### 3 Resilienz- und Relaxtage im Spirit & Spa Birkenhof

---

Zurücktreten aus dem Alltag und in einem ganz besonderen Ambiente Entspannung und Inspiration finden. Die dreitägigen Resilienz- und Relaxtage bieten die unterstützende Kombination aus Entspannung, Genuss und Eintauchen in die vielfältigen Möglichkeiten der Resilienzförderung. Ein optionales Rahmenprogramm dient der Vertiefung.  
<https://www.hotel-birkenhof.de/>

### 4 Individuelle Lösungen und Inhouse-Seminare

---

Sehr gerne gestalten wir ganz individuelle Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

#### Die Trainerin:

---

Karin Hoisl-Schmidt ist Psychologin, systemische Therapeutin und zertifizierte Trainerin für Stress- und Ressourcenmanagement, Meditation und Atemarbeit.

Das Programm Stark durch stürmische Zeiten hat Sie auf Basis Ihrer langjährigen Erfahrung und der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage konzipiert und zertifiziert nach §20 SGB V