

RESILIENT IN DIE WOCHE -

MIT INNERER STÄRKE UND ZUVERSICHT STARTEN



In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Resilienz gezielt zu stärken – für mehr Stabilität, innere Ruhe und Energie im täglichen Leben.

An vier Abenden setzen wir uns intensiv mit dem Konzept der Resilienz auseinander.

Ein Mix aus fachlichem Input, praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe sorgt dafür, dass Sie das Gelernte im Alltag anwenden können.

Termine: Montag, 31.08., 07., 14. und 28.09.2026

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: KapelleDREI, Oberstr., 22337 Hamburg

Gruppengröße: 6-16 Teilnehmende

Teilnahme: kostenfrei

Anfahrtsbeschreibung:



Ihre verbindliche Anmeldung senden Sie bitte an:

koeningerwerner@gmail.com

Sollten Sie Fragen haben, erreichen Sie uns ebenfalls per Mail oder unter Tel. 0151 23279198.

Gefördert im Rahmen der „Lokalen Vernetzungsstelle Prävention (LVS)“ durch die Techniker Krankenkasse, die Sozialbehörde und das Bezirksamt Hamburg-Nord.



Ihre Trainerinnen:



Sabine Büscher

BA Bildungswissenschaften,
Systemische Beraterin,
Coach und Supervisorin
(DGSF)

Fachkraft für Stress- und
Burnout-Prävention

www.buescher-coaching.de



Karin Königer-Werner

Diplom Pädagogin,
Systemische Beraterin,
Coach und Supervisorin
(DGSF)

Resilienz-Trainerin

www.koeningerwerner.de