

Resilienz – Das seelische Immunsystem stärken

Sie engagieren sich ehrenamtlich und gehen dabei oftmals an Ihre Grenzen? In diesem Workshop gehen wir der Frage nach wie wir motiviert und produktiv bleiben können, ohne uns zu überfordern?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich an

Veränderungen anzupassen, schwie-

rige Situationen zu bewältigen und

gestärkt aus Herausforderungen

hervorzugehen. Durch prakti-

sche Übungen erarbeiten wir

neue Handlungskonzepte zur

Stärkung des seelischen Immun-

systems. Mit einer positiven Ein-

stellung sich selbst und anderen

gegenüber lassen sich schwierige

Situationen leichter bewältigen und

dabei Energie sparen.



Referent: Nico Pirner, Coach und NLP Lehrtrainer

Samstag | 31.01.2026 | 09:00–15:30 Uhr

Ort: online

Anmeldung bis 19.01.2026 unter www.vhs-adelsdorf.de