

# RESILIENZ DAS IMMUNSYSTEM MEINER SEELE

Resilienz ist eine Kompetenz

Begleitung

**Bildung**

Besinnung



- WAS** Resilienz - das Immunsystem meiner Seele
- WER** Daniela Grella, Zertifizierte Resilienz-Trainerin/Coach
- WANN** Donnerstag, 14. März 2024, von 13 Uhr bis 17 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM MEINER SEELE

Resilienz ist eine Kompetenz



**WAS** Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel dazu ist es, Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen. Mit kurzen theoretischen Inputs und kleinen, feinen Tools aus dem Resilienz-Methoden-Koffer werden Ihre Stärken und Fähigkeiten (neu) angeregt und beflügelt. Wir alle kennen Krisen, hohe Belastungen und den täglichen Druck und wünschen uns dabei mehr „Widerstandsfähigkeit“ und „Flexibilität“, um mit eben solchen Situationen gelassener und leichter umgehen zu können. Doch woher nehmen wir diese Fähigkeiten? Und wie können wir sie «zum richtigen Zeitpunkt» abrufen? Und wie viel Widerstandskraft ist eigentlich gesund?

Sie schaffen Bewusstsein für all das, was bereits da ist... und werden über sich selbst staunen. Sind Sie bereit für diese grossartige Reise? Lassen Sie sich ein und geniessen Sie das Treffen mit sich selbst – Sie stärken damit das Immunsystem mit Ihrer Seele.

**WER** Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin/Coach, dipl. gestaltungspädagogische und systemische Beraterin/Coach, Ritualgestalterin

Zielpublikum

alle, die interessiert daran sind, die eigenen resilienten Fähigkeiten zu stärken

**WANN** Donnerstag, 14. März 2024, 13 Uhr bis 17 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:  
Daniela Grella, [info@daniela-grella.com](mailto:info@daniela-grella.com)

**WIEVIEL** Kurs CHF 110  
Mittagessen CHF 20, fakultativ  
Mindestens 8, maximal 14 Teilnehmende

**WEITERES** Der Kurs richtet sich nach dem Modell des Resilienz-Zirkel-Training nach Bambus-Prinzip®. Weitere Infos unter [www.daniela-grella.com](http://www.daniela-grella.com)