

Resilienz

Unser Leben hat, nicht nur durch Corona, an Geschwindigkeit genauso wie an Komplexität in fast allen Bereichen zugenommen.

Hören oder lesen Sie in dieser Zeit auch immer mehr von "Resilienz"?

Gerade jetzt in der Pandemie brauchen wir Resilienz! Es ist wichtig resilient zu sein!

Fragen Sie sich dann auch:

- Was ist das eigentlich "Resilienz"?
- Bin ich schon resilient?
- Ist das angeboren?
- Können wir Resilienz trainieren?

[Resilienz ist die Bezeichnung für die eigene, innere Widerstandskraft, die es ermöglicht, Krisen oder Veränderungen im Leben zu meistern und die Balance wiederzufinden. Psychische und physische Stabilität sind die Voraussetzungen und bieten feste Wurzeln, die uns helfen, den Herausforderungen des Lebens gesund, vital und flexibel zu begegnen.]

Hierzu biete ich:

- einen **interaktiven Vortrag**,
- ein **innovatives Resilienz-Training**
- und **individuelles Coaching** an.

Finde Deine Kraftquellen,
die Deinen Körper stärken,
Deinem Rücken Halt geben
und Dir mentale Frische verleihen.

**Vielleicht sind Sie neugierig geworden?
Vielleicht möchten Sie einfach gerne Ihr bereits
vorhandenes "Resilienz Wissen" vertiefen!?**

Nach Anmeldung telefonisch oder per E-Mail
erhalten Sie alle weiteren Informationen.
Ich freue mich auf Sie.



**PhysioTherapiePraxis
Christiane Mössinger**
Kaiserallee 54
76185 Karlsruhe



Tel. 0721 - 914 53 30
info@physio-moessinger.de

Telefonische Erreichbarkeit
Mo - Fr 8 - 12 Uhr
Mo + Do 15 - 18 Uhr

Zu allen anderen Zeiten sprechen Sie bitte auf den
Anrufbeantworter. So schnell wie möglich rufen wir
Sie zurück.

www.physio-moessinger.de

Resilienz

in der
PhysioTherapiePraxis
Christiane Mössinger

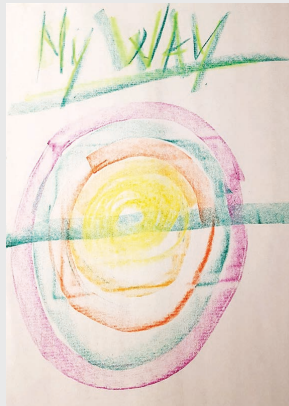




Dieser Impuls Vortrag gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen und weitaus mehr:

- Was hat Resilienz mit Physiotherapie zu tun?
- Welche Übungen stärken die Resilienz?
- (Eine Einsteigerübung zum Mitmachen wird anmoderiert und mit Ihnen durchgeführt)
- Gibt es ein Angebot, um die Resilienzfaktoren zu trainieren?
- Inhalte des Resilienztrainings "My Way"?
- Basiselemente des Trainings "My Way" werden erläutert.

Geeignet für alle, die ihre innere Kraft stärken oder wiederfinden wollen, die das Thema Resilienz interessiert oder die ihr Wissen vertiefen möchten. Für Menschen, die sich neu entdecken und erforschen wollen, die neugierig und bereit sind, Ressourcen zu finden, die förderlich für die eigene Gesundheit sind.



Der Vortrag findet online oder präsent statt.
Termine unter: www.physio-moessinger.de

Das Resilienz Coaching ist eine Einladung, um zu entschleunigen und bei sich anzukommen. Sie erkennen dadurch, an welchen Stellen Ihr Leben schon gut in Balance ist, und es macht ihnen bewusst, welche Bereiche unbewusst Kraft und Energie rauben. Es unterstützt Sie, Ideen und Maßnahmen zu finden, die es Ihnen ermöglichen, ihr "Hamsterrad" zu verlassen um neue Lebenserfahrungen zu sammeln.

Sie wollen:

- Ihre Kraftquellen erkennen / Krafträuber entlarven. Alltägliche Belastungen so steuern und Grenzen setzen lernen, dass notwendige Ruhe- und Erholungsphasen für Sie möglich werden.
- "Erste Hilfe Strategien", um in Stresssituationen standhaft zu bleiben.
- Auf belastende Situationen angemessen reagieren.
- "Ihren Lebensrucksack" entlasten und mit leichtem Gepäck weiterreisen.
- Überraschenden Veränderungen flexibel begegnen und Akzeptanz üben.
- Nach Enttäuschungen oder "Bauchlandungen" wieder "aufstehen" / Ihre Selbstwirksamkeit spüren.
- Mit belastenden Emotionen umgehen lernen und die dahinterstehenden berechtigten Bedürfnisse erkennen.
- Kluge berufliche / private Entscheidungen treffen.

Termine nach Vereinbarung

Inhalte des Trainings:

- Informationen sammeln rund um das Thema Resilienz und Gesundheit.
- Wiederfinden der eigenen Widerstandskraft und diese fördern.
- Den Umgang mit den eigenen gesundheitsförderlichen Energien kennenlernen.
- Grenzen setzen, öffnen, wahren, erproben und lernen.
- Achtsamkeitsübungen praktizieren für eine bessere Selbstwahrnehmung.
- Gesundes Bewegen im Wald durch Nordic Walking in einer kleinen Gruppe.

Geeignet für Alle, die sich auf ihrem Weg weiter aufmachen, sich neu entdecken und erforschen wollen. Die neugierig und bereit sind, Ressourcen zu finden, die förderlich für die eigene Gesundheit sind. Die wertschätzend alte, nicht dienende Handlungs- und Denkmuster erkennen und mutig verabschieden wollen.

- 1 x 90 Min. Individuelles Einzel-Coaching
- 5 x ca. 90 Min. Nordic Walking in kleiner Gruppe mit Resilienz-Training, Übungseinheiten im Hardtwald

Termine unter: www.physio-moessinger.de

