

# Resilienztraining in der Ökostation

Mit innerer Gelassenheit und neuer Kraft schwere Zeiten und den Alltag meistern, bereichernde Perspektiven finden und die Gesundheit stärken.

Die Kursreihe vom Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V. und dem Umweltzentrum Westfalen thematisiert Ursachen, Symptome und Arten von Stress sowie den Unterschied zwischen kurzfristiger Entspannung und grundsätzlicher Gelassenheit. Vor diesem Hintergrund lernen Sie ganz praktisch konkrete Resilienztechniken kennen, von denen Sie im Alltag profitieren können. Ergänzt werden die klassischen Faktoren von Resilienz hier durch Inspirationen aus der finnischen Lebensphilosophie „Sisu“, die dasselbe meint, und unter anderem wertvolle Aspekte aus den Bereichen Ernährung und Naturerlebnis mit einbezieht.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 18:00 -20:00 Uhr statt und kostet 90 Euro. Der erste Termin ist am 18.04. und der letzte Termin ist am 25.05 in der Ökologiestation des Kreises Unna. Anmeldungen bitte bis zum 11.04. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11 .