

# Workshop Resilienztraining auf der Ökologiestation

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 montags von 18:00 -20:00 Uhr statt und kostet 105 Euro. Der erste Termin ist am 22.01. und der letzte Termin ist am 11.03 in der Ökologiestation des Kreises Unna. Anmeldungen bitte unter [www.ev-bildungsportal-unna.de](http://www.ev-bildungsportal-unna.de).