

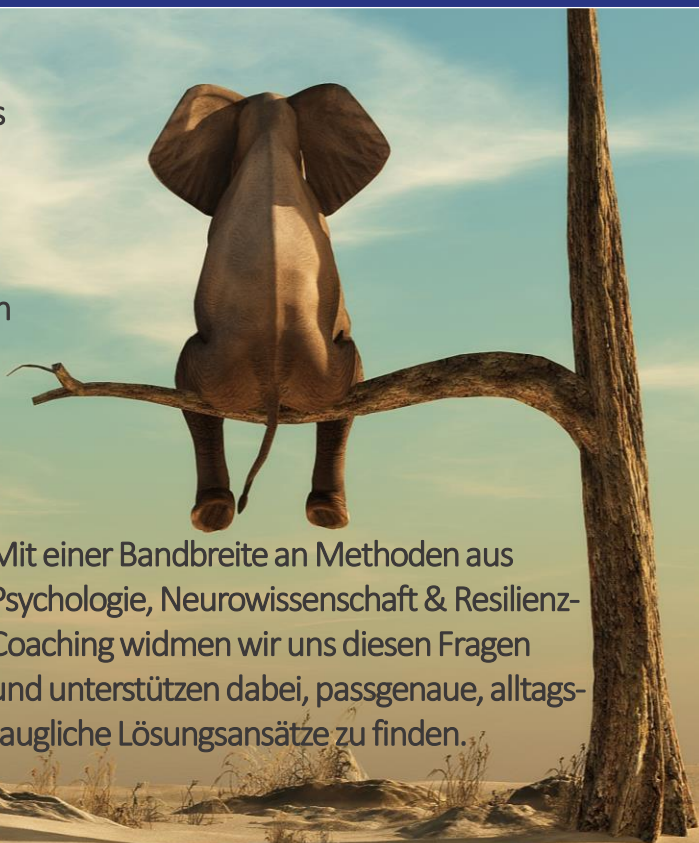
Ausgewogenheit & Resilienz stärken

Beruf – Familie – Partner – eigene Bedürfnisse...
und beim Jonglieren des Alltags das Gefühl, dass das
eigene Leben irgendwie in Schiefelage läuft.

Ausgewogenheit & Resilienz stärken richtet sich an
Menschen, die ihre Resilienz, also ihre Fähigkeiten
zum Umgang mit schwierigen Situationen, erweitern
und sich einmal zu ihren konkreten, persönlichen
Fragestellungen sortieren möchten, wie:

- In welchen verschiedenen Rollen bin ich tagtäglich unterwegs? Welche tun mir gut?
- Wie teile ich meine Zeit und Kraft sinnvoll auf meine Lebensbereiche auf?
- Welche Haltung kann mich gut unterstützen?
- Wie kann ich Balance im Alltag aktiv gestalten?

Mit einer Bandbreite an Methoden aus Psychologie, Neurowissenschaft & Resilienz-Coaching widmen wir uns diesen Fragen und unterstützen dabei, passgenaue, alltags-taugliche Lösungsansätze zu finden.



Zeit & Ort



Freitag, 23. Sept., bis Sonntag, 25. Sept. 2022
Start: 16:30 Uhr am Freitag
Ende: ca. 14:30 Uhr am Sonntag



Ev. Jugendhof Sachsenhain
Am Jugendhof 17, 27283 Verden

Kosten & Seminarplätze



Es stehen 6 Seminarplätze zur Verfügung.
Je nach Ihrer wirtschaftlichen Situation liegt
Ihr Selbstkostenanteil bei 200 bis 300 €, den
Rest trägt die MatKat-Stiftung. Der Preis
umfasst die Seminargebühren, Vollverpfle-
gung und Unterbringung im Einzelzimmer.

Anmeldung



Sie können sich per Mail bis zum 31.08.22 anmelden
mit Angabe von Namen, Adresse, Telefonnummer an
bildungsangebote@matkat.org
Daraufhin erhalten Sie die Bestätigungsmail der
Reservierung mit weiteren Infos. Verbindlich ist die
Anmeldung mit Eingang des Selbstkostenanteils.

Stornierungsbedingungen



Bei Stornierung bis zu 14 Tagen vor Seminarbeginn
erstaten wir 50% der Kosten. Bei einer späteren
Stornierung werden 20% erstattet.
Sollte das Seminar ausfallen (z. B. aus pandemie-
bedingten Gründen) erhalten Sie selbstverständlich
den geleisteten Betrag zurück.

Seminarleitung



Dr. Kristin Langmann

ist systemische Beraterin, Diplompsychologin und Coach. Als Mutter von
zwei kleinen Kindern und berufstätige Frau kennt sie das Seminarthema
auch aus eigener Erfahrung.