

# Mach' Deine Seele stark

## Widerstandskraft für den Alltag

Kursinhalt:	<p>Stress, Hektik wie auch Angst scheinen ständige Begleiter unseres Lebens zu sein. Viele von uns fühlen sich dem ausgeliefert, ohne eine Chance zu sehen, für sich etwas tun zu können und mit Freude zu leben. Die äußeren Arbeits- und Lebensbedingungen sind in der Regel nicht oder nicht so schnell zu ändern. Umso wichtiger ist es, im Alltag die eigenen Möglichkeiten zu erkennen, aus denen wir Kraft schöpfen können, um für all die Widrigkeiten gewappnet zu sein und gelassener mit ihnen umzugehen. Um Lebensfreude wieder zu spüren. Wohlbefinden, Entspannung und Motivation beginnen in meinem Kopf, im eigenen Denken. Das interaktive Seminar zielt darauf ab, zu lernen, wie ich mit meinen Gedanken und Gefühlen besser umgehen und Sichtweisen verändern kann. Wir erkennen, dass wir oft schon durch kleine Veränderungen viel für uns erreichen können. Das Gefühl, mir selbst helfen zu können, macht kraftvoll und stark.</p>		
Lernziele:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zusammenhang erkennen von Wahrnehmung auf Gesundheit</li><li>▪ Direkte Einflussnahme auf die eigene Stress-Befindlichkeit</li><li>▪ Selbstwirksamkeit spüren</li><li>▪ Neuste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung</li><li>▪ Perspektivwechsel</li><li>▪ Förderung von offenen Denk- und Verhaltensweisen</li><li>▪ Umsetzungshilfen für den Alltag</li></ul>		
Methoden:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vortrag / Präsentation</li><li>▪ Interaktion / Diskussion</li><li>▪ Selbstreflexion</li><li>▪ Impulse für zuhause</li></ul>		
Referent/in:	 <p><b>Martina Salinger-Rost</b> Kommunikationswissenschaftlerin, Präventologin, Qi Gong-Lehrerin und Anwenderin der Positiven Psychologie</p> <p><b>Hubertus Salinger</b> Freischaffender Künstler, Diplomkaufmann, Impulseur, Lachyogalehrer</p>		
Teilnehmerzahl:	Max. 18 Personen		
Kosten:	95,- Euro inkl. Skript – (Getränke + Obst + Snacks)		
Termin/Ort:	<p><b>Samstag, 25.03 2023</b> Sportvereinigung Groß Ellershausen- Hetjershausen (SVGH) Hetjershäuser Weg 28; 37079 Göttingen</p>	1-tägig	09:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung:	Elisabeth Völkle Tel. 0551-5096612, Email: <a href="mailto:e.volkle@t-online.de">e.volkle@t-online.de</a>		