

## **Ablaufplan Resilienz-Workshop**

### **Freitag, 4.5.18**

17:30 – 18:30Uhr : Kick-Off Vortrag: Die Säulen der Resilienz - Grundlagen und Bedeutung

### **Samstag 5.5.18**

10:00-11:30 Uhr: Praxisübungen: Schnell zur Ruhe und Gelassenheit kommen

17:00-17:30: Gemeinsame Abend-Phantasiereise zum Entspannen

### **Sonntag, 6.5.18**

8:30-9:00: Gemeinsame Morgen-Meditation

9:00-10:00: Gemeinsames Frühstück

10:15-11:45 Uhr: Praxisübungen: Resilienzstärkung in den Alltag einbauen

Als individuelle Zusatzleistung besteht die Möglichkeit, den eigenen Resilienz-Status vor und nach dem Kurs zu ermitteln. Dies ermöglicht, weitere Übungen maßgeschneidert anzuwenden und auszubauen. Für Teilnehmer des Workshops gilt dabei ein Sonderpreis von 120 €, der die Analyse des Fragenbogens und 1 Stunde Einzelgespräch beinhaltet.

Gerne können im Rahmen des Workshops auch Einzeltermine zu einem Sonderpreis von 60€ pro Stunde gebucht werden.

Diese Individualleistungen bitte vorab direkt über [www.tinawenz.de](http://www.tinawenz.de) oder [info@tinawenz.de](mailto:info@tinawenz.de) anfragen.