



RESILIENZ - MENTALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT, MIT ELISABETH SALZMANN

Donnerstag, 13. Juni 2024, im Bär güf-Träff in Visp

18.30 Uhr

Themenanlass: Resilienz - mentale Widerstandsfähigkeit

Anschliessend

Gemütlicher Austausch während eines kleinen Apéros mit Kreationen der Zuckerpuppa Naters

«Alles, was du brauchst, ist schon in dir vorhanden. Du musst es nur entdecken.»

Milton Erickson

Ressourcen sind alles, was uns Kraft und Halt gibt, im Innen und im Aussen. In schwierigen Zeiten ist es wichtiger denn je, sich darauf zu besinnen.

Wir brauchen jedoch ein Bewusstsein für diesen Reichtum in unserem Leben und, noch besser, ein Gefühl dafür und die zugehörige Körpererfahrung, wenn wir unsere Resilienz stärken wollen.

Elisabeth Salzmänn ist Pflegefachfrau und Komplementärtherapeutin. Sie begleitet Menschen, um sie in ihrer Vitalität im Körper, im Geist und in der Seele zu unterstützen.

Lerne an diesem Abend deine Ressourcen kennen und übe dich in kleinen Achtsamkeitsübungen, damit du diese Energiequellen für dich selbst nutzen kannst. Wir freuen uns, wenn du dabei bist!



BÄRGÜF Träff