

Einladung Single-Seminar

Wann:	17.03.2023 bis 19.03.2023	
Wo:	Bildungshaus St. Bernhard An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt	
Thema:	RESILIENZ – In schwierigen Zeiten stark bleiben	
Referent(in):	Falk Immenroth	
Leitung:	Bärbel Kempermann, Multiplikatorin Familie als System	
Kosten:	Kreuzbundmitglieder	70,00 €
	Gruppenmitglieder	90,00 €
	Gäste	110,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

Anmeldungen werden entgegengenommen vom 06.02.2023 bis zum 01.03.2023.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski

1. Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an
oder per Post an

seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de
Roland Wagner, Karl-Hermann-Zahn-Str. 34, 69168 Wiesloch

Seminarbeschreibung

Psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sind nicht angeboren, sondern entwickeln sich aus den Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben. Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

Wer resilient ist, steckt persönliche Rückschläge leichter weg. Schwere Zeiten meistern diese Menschen schneller und sind durch ihre Widerstandsfähigkeit meist weniger anfällig für psychische Krankheiten.

Resilienz stärken – geht das?



Alle Menschen besitzen die Fähigkeit, aus Schwierigkeiten zu lernen. Frühzeitige Präventionsmaßnahmen können helfen, angemessene Strategien im Umgang mit widrigen Lebensumständen zu entwickeln.

Habt Ihr Lust euch diese Maßnahmen genauer anzusehen? Dann laden wir Euch ein, an diesem Seminar teilzunehmen.

Durch Reflektion, Dialog und Elemente der Selbsterfahrung nehmen wir uns ein Wochenende Zeit zu erfahren, wie wir mit Belastungen besser umgehen können.



Anfahrt

	<p>Aus dem Süden kommend die A5 an der Ausfahrt „Rastatt Süd“ verlassen. Am Ende der Autobahn-Abfahrt rechts, in Richtung Rastatt abbiegen. Dem Straßenverlauf folgend befindet sich nach fast 5 km das Mercedes-Benz-Kundencenter auf der linken Seite. An der darauffolgenden Ampelkreuzung rechts abbiegen. Nach 800m liegt das Bildungshaus St. Bernhard auf der linken Seite.</p> <p>Aus dem Norden kommend die A5 an der Ausfahrt „Rastatt Nord“ verlassen. An der großen Ampelanlage geradeaus Richtung Mercedes Benz, auf der Umgehungsstraße durch den Tunnel, danach an der ersten Ampel links abbiegen. Dann immer geradeaus; nach ca. 1,5 km ist auf der linken Seite das Bildungshaus St. Bernhard. Kostenfreie Parkplätze sind im Hof vorhanden. Die Zufahrt zu den Parkplätzen befindet sich in der Zaystraße, zwischen Hausnummer 10 und 12.</p>
	<p>Ab dem Bahnhof Rastatt besteht die Möglichkeit mit dem Taxi, dem Bus oder zu Fuß St. Bernhard zu erreichen.</p> <p>Mit dem Bus 231 Richtung Wintersdorf bis zur Haltestelle „Am Hasenwäldchen“, in der Fahrtrichtung des Busses der Zaystraße folgen und nach 50 Meter zur linken Seite steht das Bildungshaus St. Bernhard.</p> <p>Zu Fuß geht es in Richtung Stadtmitte bis zur ersten Ampelanlage, dann rechts der Beschilderung Krankenhaus folgen, nach 900m erscheint auf der rechten Seite St. Bernhard.</p>