

## Webinar: Mit Resilienz die psychischen Abwehrkräfte stärken

### Zeitraum

Do., 17.03.2022  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

**Doris Ebner**

Neuromentaltrainerin®, Sängerin, EPT-Practitioner

**Lisa Kalser**

Neuromentaltrainerin®, Bachelor in Psychologie, EPT-Practitioner

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Resilienz ist die seelische Widerstandsfähigkeit, durch die wir Krisen nicht nur überleben, sondern als Anlass für Entwicklung nutzen. Wir werfen einen Blick darauf, wie wir mit Resilienz und dem Wissen aus der aktuellen psychologischen Forschung gestärkt aus eigenen herausfordernden Situationen hervorgehen können, damit Krisen keine Gefahren für unsere psychische Gesundheit darstellen.