



WORKSHOP

RESILIENZ IN DER VERLUSTBEWÄLTIGUNG.

Mit innerer Stärke
durch die Trauer hindurch
wieder Freude, Fülle & Liebe fühlen.

30. April 2021 | 9 - 12 h | Seedorf (UR)

angelikaarnold.ch



FREITAG, 30. April 2021, 9 - 12 h

Wollen Sie mehr über resilientes Trauern erfahren und wie die Resilienz (innere Widerstandskraft) gestärkt werden kann?

In diesem Workshop vermittele ich Erkenntnisse aus der Resilienz- und Trauerforschung und erzähle von meinen eigenen Erfahrungen. Sie lernen, welche resilienten Strategien es gibt und wie diese in Verlustsituationen genutzt werden können. Ich gebe Raum für Reflexion und Austausch in der Gruppe.

Vorausgesetzt ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst und den anderen Teilnehmenden.

ANMELDUNG Workshop "Resilient trauern 2021/1" an:

Angelika Arnold, Dorfstrasse 47, 6462 Seedorf
078 842 08 79 oder info@angelikaarnold.ch
www.angelikaarnold.ch

Kosten: CHF 150