



treffpunkt falken



Den inneren Garten stärken

Der persönliche Weg zum Umgang mit Stress

WANN	Dienstag 17. September 2019 19.30 Uhr
WO	6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10
REFERENT	Christian Frei, M.A. Studium der Musikpädagogik, Theologie und beratenden Psychologie, Pastor, Mediator und Kursleiter verheiratet, drei Kinder
KOSTEN	Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	Max Reich 078 748 06 92 baar@llg.ch www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung





Den inneren Garten stärken

Der persönliche Weg zum Umgang mit Stress

Widerstandsfähige (resiliente) Menschen haben offenbar eine heilsame, stärkende Energiequelle. Dieses Potential beruht einerseits auf dem Wissen, dass man über eigene Fähigkeiten verfügt, um Herausforderungen bewältigen zu können, andererseits auf der Erkenntnis, dass diese Anforderungen durchaus Sinn machen.

Widerstandsfähige Menschen haben zudem die Fähigkeit, sich als Teil eines grösseren Ganzen zu sehen.

Was Menschen gegen Stress stark und widerstandsfähig macht und wie man das erlernen und üben kann, erfahren Sie in diesem informativen Vortrag.

WANN

Dienstag | 17. September 2019 | 19.30 Uhr

WO

6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10

REFERENT

Christian Frei | Studium der Musikpädagogik, Theologie und beratenden Psychologie | Pastor, Mediator und Kursleiter | verheiratet, drei Kinder

KOSTEN

Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag

INFO

Max Reich | 078 748 06 92 | baar@llg.ch | www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

