

Resilienz stärken – Psychische Gesundheit in herausfordernden Zeiten

Praxis-Talk

Mittwoch, 9. Juli 2025, 15:30 Uhr

Dauer: 90 Minuten, Energieausgleich: 5 Euro

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die sich mit den Grundlagen der Resilienz und deren Bedeutung für das eigene Leben auseinandersetzen möchten.

Unsere moderne Welt stellt uns täglich vor neue Herausforderungen: steigende Anforderungen im Beruf, gesellschaftlicher Wandel, persönliche Belastungen und der ständige Strom an Informationen können uns aus der Balance bringen. Wie gelingt es, trotz dieser Faktoren psychisch stabil zu bleiben?

Diese Veranstaltung widmet sich der Resilienz – unserer Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie erfahren, welche Schlüsselfaktoren dabei eine Rolle spielen und welche praktischen Wirkfaktoren Sie im Alltag gezielt nutzen können.

Themen wie Achtsamkeit, bewusste Selbstfürsorge und der Aufbau innerer Ressourcen stehen im Fokus und helfen dabei, die eigene mentale Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Dozentin: Anett Renk

(Resilienz- und Kunsttherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: Gesundheitszentrum Gesu Vital, Am Amtshaus 2B, 16341 Panketal

**Anmeldung unter:
www.gemeinsam-wirksam.com/anmeldung
oder QR-Code scannen**



Autogenes Training - Entspannung leicht gemacht

Einführungsworkshop

Freitag, 11. Juli 2025, 11:00 Uhr

Dauer: 90 Minuten, Einführungsangebot: 10 Euro

In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Autogenen Training zu sammeln und herauszufinden, ob sich diese Methode zur Stressprävention in Ihrem Alltag eignet.

Stress und innere Unruhe gehören für viele Menschen zum Alltag. Entspannungsmethoden helfen, um gezielt das eigene Stresslevel zu senken und langfristig mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Einmal gelernt ist Autogenes Training eine Ressource, die Sie jederzeit abrufen und anwenden können. Auf dem Weg zur Arbeit oder zur Uni, bei der Vorbereitung auf herausfordernde Situationen oder wenn Sie Schwierigkeiten beim Schlafen haben.

Was erwartet Sie?

✓ Hintergrundinformationen zum Verfahren ✓ Einblicke in die positiven Auswirkungen des Autogenen Trainings ✓ Vorstellung der Formeln, die den Entspannungsprozess unterstützen ✓ Eine geführte Session, in der Sie die Grundtechnik direkt ausprobieren und erste Entspannungserfahrungen sammeln.

Dozentin: Anett Renk

(Resilienz- und Kunsttherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: Gesundheitszentrum Gesu Vital, Am Amtshaus 2B, 16341 Panketal

Anmeldung unter:
www.gemeinsam-wirksam.com/anmeldung
oder QR-Code scannen



Stress bei Kindern und Jugendlichen verstehen und wirkungsvoll begegnen

Praxis-Talk

Mittwoch, 23. Juli 2025, 15:30 Uhr

Dauer: 90 Minuten, Energieausgleich: 5 Euro

**Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Eltern,
pädagogische Fachkräfte und andere Bezugspersonen, die
Kinder und Jugendliche im Alltag begleiten.**

Stress ist ein alltäglicher Begleiter – auch für Kinder und Jugendliche.
Oft wird er unterschätzt oder nicht rechtzeitig erkannt.

Doch welche Symptome deuten darauf hin, dass Stress problematisch wird?
Welche Auswirkungen hat anhaltender Stress auf die Entwicklung und das
Wohlbefinden junger Menschen?

Und was können Sie tun, um das Stresslevel von Kindern und Jugendlichen
zu senken und den Aufbau einer resilienten Haltung
zu fördern?

Im Praxis-Talk erhalten Sie die Antworten auf diese Fragen. Nutzen Sie diese
Gelegenheit, um Ihr Wissen zu erweitern und wertvolle Strategien für den
Alltag kennenzulernen.

Dozentin: Anett Renk

(Resilienz- und Kunsttherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training,
Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: Gesundheitszentrum Gesu Vital, Am Amtshaus 2B, 16341 Panketal

Anmeldung unter:
www.gemeinsam-wirksam.com/anmeldung
oder QR-Code scannen



Resilienztankstelle – Neue Kraft und Energie für den Alltag

Praxisworkshop

Mittwoch, 30. Juli 2025, 15:00 Uhr

Dauer: 120 Minuten, Einführungsangebot: 25 Euro

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die regelmäßig hohen Belastungen ausgesetzt sind – ob in der Pflege, im Bildungsbereich, im Büro oder im Familienalltag.

Sie erhalten praktische Impulse, um Stress bewusst entgegenzuwirken, Ihre Ressourcen zu aktivieren und neue Kraft zu schöpfen.

Was erwartet Sie?

- ✓ Unterstützende Übungen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können
- ✓ Reflexion, um Stressmuster zu erkennen und eigene Ressourcen zu fördern
- ✓ Austausch, um wertvolle Perspektiven von anderen Teilnehmern zu gewinnen
- ✓ Stärkung der eigenen Widerstandskraft, um langfristig gelassener zu bleiben

Erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen und Ihre mentale Stärke nachhaltig fördern können.

Dozentin: Anett Renk

(Resilienz- und Kunsttherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: Gesundheitszentrum Gesu Vital, Am Amtshaus 2B, 16341 Panketal

Anmeldung unter:
www.gemeinsam-wirksam.com/anmeldung
oder QR-Code scannen

