



KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAARBRÜCKEN

Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
Finanzierung: IKK Südwest, Referat Gesundheitsförderung
Kooperation: Katholische Erwachsenenbildung, momentum - Kirche am Center

Workshop RESILIENZ

Referent: Thomas Gräf

Psychologischer Berater
Leiter der Selbsthilfegruppe
"Lebensfreude in jeder Lage"

Was erwartet Sie?

Resilienz bedeutet in der Psychologie psychische Widerstandskraft, um schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Körperliche Resilienz, um die eigene Energie durch Schlaf, Ernährung und Bewegung zu managen. Mentale-, emotionale- und seelische Resilienz durch Verbundenheit, wo auch Selbsthilfegruppen eine sehr wichtige Rolle spielen.

Was uns in der Krise stark macht und wie wir leichter durch den Alltag gehen, um mit den Widrigkeiten des Lebens besser umgehen können und glücklicher werden.

Eigene Strukturen verstehen, fördern und fordern, und den Menschen ganzheitlich als System anzuerkennen, wird Teil dieser Veranstaltung sein.

Im Anschluss an den Vortrag wird es eine moderierte Gesprächsrunde zum Austausch und zur Vertiefung der Inhalte geben.

Termine:



13. Mai 2026



18.00 - 20.00 Uhr



KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken



20. Mai 2026



18.00 - 20.00 Uhr



momentum
Bliespromenade A1
66538 Neunkirchen

Telefon: 0681-9602130

Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de



TEILNAHME FREI

Anmeldung erforderlich