



# Vortrag: Mit Resilienz erfolgreich durchs Leben gehen

Die Resilienzstärkung wirkt sich bei allen Menschen und in allen Lebenslagen positiv aus. Sie hilft, widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und großen Herausforderungen zu trotzen.

Die Resilienzstärkung ist für alle geeignet, die sich einen positiven Umgang mit Belastungen wünschen. Für all jene, die erfolgreicher, gesünder und begeisterter ihr Leben genießen wollen.

Mit neugewonnener Energie, Motivation, Orientierung und Lebensfreude, lassen sich herausfordernde Lebensumstände besser meistern, so dass auch der ersehnte Erfolg sich einstellen kann.

In diesem Vortrag erfährst du:

- Wie die Säulen der Resilienz dein psychisches Immunsystem stärkt
- Wie die Sinn-und Wertefindung & die Dankbarkeit deine Lebensqualität verbessern kann
- Wie Resilienz hilft, die beruflichen und alltäglichen Herausforderungen erfolgreicher zu meistern
- Wie Resilienz zu mehr Gesundheit, Erfüllung und Vitalität beiträgt
- Welchen Einfluss Resilienz auf die persönliche Effizienz und Leistungsfähigkeit hat
- Wie das eigene Potenzial voll ausgeschöpft wird

Datum: 22.1.2025

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Schützengartenstrasse 8, 6890 Lustenau, Vortrag ist im 1 Stock

Kosten: 10 Euro, Abendkassa

Anmeldung: [office@christian-singer.coach](mailto:office@christian-singer.coach)

(Bitte um Anmeldung, da die Sitzplätze begrenzt sind.)