

## Einladung zum Seminar

Bitte die Corona Regelungen beachten

für alle Besucher der  
Kreuzbundgruppen des  
DV Hildesheim e.V.

### Widerstandskraft in stürmischen Zeiten erlernen

#### Resilienz

04.09.-06.09.2020

Anfahrt nach:

Seminarort: Haus Hessenkopf

Anfahrt:

<http://www.hessenkopf-goslar.de/anreise>

unsere Referentin ist diesmal:

**Frau Ulrike Görling** aus Hannover



**Resilienz** (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Mit Resilienz verwandt ist die Entstehung von Gesundheit (Salutogenese).

In der Medizin bezeichnet Resilienz auch die Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen und wird als Ergebnis der Anpassung an Stressoren definiert. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit [Wikipedia]

Unsere Referentin zu diesem spannenden Thema, Frau Görling, wird uns in die Thematik der Erlernbarkeit solcher Fähigkeiten durch Bewusst machen einführen.

Auch diesmal ist die Teilnehmerzahl wieder auf 15 Personen begrenzt.

Das Seminar beginnt am 04.09.2020 um 17.00 Uhr mit der Einführungsrunde und endet am 06.09.2020 nach dem Mittagessen. Die weiteren Ablaufzeiten werden vor Ort bekannt gegeben.

Anmeldungen bitte bis zum 21.08.2020 per E-Mail an:

[seminare@kreuzbund-hildesheim.de](mailto:seminare@kreuzbund-hildesheim.de)

Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung des Teilnehmerbeitrages wirksam. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 40,00 € für Mitglieder und 80,00 € für Nichtmitglieder.

Zahlungen bitte unter dem Stichwort: „Resilienz“ an Kreuzbund DV Hildesheim:

IBAN: [DE52 5206 0410 0100 6187 21](https://www.kreuzbund-hildesheim.de/ibank)

Kreuzbund DV Hildesheim e.V., Berliner Alle 6, 30175 Hannover