

Einladung

Liebe LandFrauen, liebe Gäste!

Wir laden herzlich ein am:

**Mittwoch, den 12.04.2023
um 19:30 Uhr
in den Gasthof „Zum Fuchsbau“.**



Zu uns kommt Frau Dorothee Stöterau und erzählt uns,
wie wir unsere Resilienzen stärken können.

Was ist Resilienz?

„Die psychische Widerstandsfähigkeit, Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“, so beschreibt das Wörterbuch Resilienz.

Wie kommt man nach Stresssituationen wieder in die ursprüngliche Form?

Was sind unserer Stärken, was tut uns gut? Sich dessen bewusst zu werden ist ein erster Schritt. Im nächsten Schritt wird das in den Alltag integriert und zwar Schritt für Schritt. Wie uns das gelingt und wie wir unsere Resilienz stärken können, erfahren wir an diesem Abend.

Zum Essen gib es Salat mit Putenstreifen und Käse.

**Anmeldung bitte bis Sonntag, den 10.04.2023 (bis 18 Uhr)
bei Katrin Thomsen Tel.: 0162-3994545**

E-Mail: katrinthomsen1609@web.de oder beim Kaufmann im Aushang.

Sylke, Kerstin, Erna, Astrid, Annelie, Edith u. Katrin