



PRESSEMITTEILUNG

Am **Dienstag, 4. Juni um 19.30 Uhr** hält Sandra Liebschner (Handwerksmeisterin, Pädagogin, Trainerin, Prozessberaterin) einen **Vortrag zur Naturheilkunde** zu dem Thema „Resilienz und die Kunst der Achtsamkeit - Ein interaktiver Vortrag“ im Malersaal des Kulturhauses Osterfeld.

Krisen gehören zu den Dingen, die wir gerne nicht in unserem Leben hätten, aber sie sind wichtig um daran zu wachsen. Die Stärkung der inneren Widerstandskräfte - unsere Resilienz zeigt uns den Weg um mit Krisen gekonnt umzugehen und daraus noch gestärkt hervorzugehen. Erleben Sie die 7 Aspekte der Resilienz und erfahren Sie wie diese bei Ihnen ausgeprägt sind, oder an welchen Stellen Sie diese trainieren können. Resilienz ist eine Fähigkeit, aber auch eine Grundhaltung und vor allem ein Menschenbild, das Mut macht. Die Verbindung zu Meditation und Achtsamkeit lässt Sie so gestärkt ihren Alltag meistern und sie finden den Weg zu sich selbst und zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Veranstalter: Naturheilverein Pforzheim · In Kooperation mit: Kulturhaus Osterfeld

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.kulturhaus-osterfeld.de oder telefonisch unter: (07231) 3182-15, dienstags bis samstags, 14.00 bis 18.00 Uhr.

Eintritt: € 6,00 / Mitglieder frei · Karten an der Abendkasse

i.A. Christine Samstag
Presse und Sekretariat