

# Das Geheimnis innerer Stärke und Gelassenheit

## Neues aus der Resilienz-Forschung: Impuls-Vortrag mit spannenden Inhalten und entspannenden Übungen

Die Herausforderungen in unserer schnelllebigen Zeit sind komplex und gehen oft mit enormen psychischen und physischen Belastungen einher.

Um damit gut zurechtzukommen, benötigen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt.

Auf der Grundlage leicht verständlicher wissenschaftlicher Erkenntnisse erklären uns neuropsychologische Fakten wie das menschliche Gehirn auf Herausforderungen reagiert und diese verarbeitet. Im Erinnern an das Wissen alter Traditionen offenbaren sich uns Techniken und Methoden zum Erlangen tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit.

Zusammengefasst zeigen diese Inhalte nicht nur Möglichkeiten des adäquaten Umgangs mit den Herausforderungen unserer Zeit, sondern ermutigen ebenso zum Vertrauen in die eigene Stärke für ein gutes und gelingendes Leben.

### Inhalt

- **Ist der Mensch Beobachter oder Schöpfer seines Lebens?**  
die Macht der Gedanken und Emotionen
- **Chancen aus dem Meer der Möglichkeiten**  
Erkenntnisse einer "neuen Wissenschaft"
- **die Weisheit alter Traditionen**  
und ihre Bedeutung für das "Jetzt"
- **die Erfolgsformel**  
Leben im Herzen und das Gesetz der Resonanz
- **Phantasiereise**  
zur persönlichen Kraftquelle

### Vortragsziel

Einfache wissenschaftliche Inhalte klären Hintergründe auf und regen Denkprozesse an. Das Wissen alter Kulturen inspiriert zu neuen Perspektiven. Einfache Übungen ermöglichen das Kennenlernen von alltagstauglichen Techniken zum Finden innerer Ressourcen.

### Angebot

Impuls-Vortrag und Übungen (1,5 bis 2 Stunden)

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

