



# Resilienz

## Zwei inspirierende Wochenenden für meine innere Stärke

Resilienz bedeutet die eigene innere Stärke. Resilienz sein heißt, mich selber stark zu machen, so dass ich gut gewappnet bin für den alltäglichen Umgang mit Stress, Angst und Ärger. So kann mehr Gelassenheit, Klarheit und balanciertes Verhalten entstehen.

In den beiden Wochenend-Seminaren lernen Sie:

- Welche Schlüsselfaktoren zu mehr Resilienz führen
- Was dabei hilft stärker, gelassener und zufriedener zu werden
- Hinweise der Neurobiologie: wie wir neue Trampelpfade im Gehirn erwandern können
- Tools, Übungen, Routinen und Impulse zur nachhaltigen Verankerung
- Wie ich mein eigener Coach für mehr Resilienz werden kann

Eine Gruppengröße von nur 6 bis 8 Teilnehmenden sichert eine hohe Qualität und einen intensiven Austausch ab.

Methoden: Inputs, Gruppenarbeiten, Fallberatungen, Einzelarbeit und Reflexionen, Entspannungsübungen und Kraftquellen, Tool-Box und good-practice

Wann: Kompakt-Seminar an zwei Wochenenden

Sa. 12. September 2020 bis Sonntag 13. September 2020 und  
Sa. 31. Oktober 2020 bis So. 1. November 2020

Jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr.

Wo: **linderkamp** | **impuls** | **raum**

**In den Kämpen 20, 21337 Lüneburg**

Kursleitung und Kontakt:

**Rita Linderkamp**

Telefon: (04131) 7077293

E-Mail: [r.linderkamp@t-online.de](mailto:r.linderkamp@t-online.de)

Internet: [www.rita-linderkamp.de](http://www.rita-linderkamp.de)



**Trainings | Dialoge | Impulse**

Kosten: 420 Euro (Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich)  
Inclusive Teilnahmematerial, Übungsblätter und Tool-Box

Kleine Snacks und Seminargetränke inclusive.

Verpflegung extra, Möglichkeit zum Bestellen bzw. Aufwärmen von mitgebrachten Speisen.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur  
Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB





Rita Linderkamp; In den Kämpen 20; 21337 Lüneburg

r.linderkamp@t-online.de

**Anmeldung für den Kurs:  
Resilienz - Zwei inspirierende Wochenenden für meine innere Stärke**

<input type="checkbox"/> <b>Kurs 2020</b>	Sa. 12.09.2020 – So. 13.09.2020 und Sa. 31.10.2020 – So. 01.11.2020 jeweils von 10 Uhr – ca. 16 Uhr im <b>linderkamp   impuls   raum, In den Kämpen 20; 21337 Lüneburg</b>
---	--

Name:.....

Telefon.....

Email.....

**Kosten**

420 € für zwei Blöcke a 2 Tage. Die Buchung von einzelnen Blöcken ist nicht möglich.  
Durch eine Anzahlung von 50 € gilt die Anmeldung als verbindlich. Die Restsumme wird spätestens zu Beginn des Kurses fällig. Eine Rechnung geht Ihnen vor Seminarbeginn zu. Die Anzahlung bitte mit Angabe des Namens auf folgendes Konto einzahlen:

Rita Linderkamp, IBAN DE 84 5003 3300 2311 6894 00, BIC SCFBDE33XXX

Bei Abmeldung bis 21 Tage vor Kursbeginn wird die Anzahlung abzgl. einer Bearbeitungs-Gebühr von 15€ erstattet. Nach dieser Frist wird die Anzahlung einbehalten.



**Kostenübernahme durch die Krankenkassen:**

Dieser Kurs ist anerkannt von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB . Kurs-Nummer: 20200424-1196025

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten für den Kurs vollständig oder anteilig (bei mindestens 80% bestätigter Teilnahme). Bitte erfragen Sie die jeweiligen Modalitäten bei Ihrer Krankenkasse

Ort/Datum..... Unterschrift Teilnehmer/ in.....

