

# Resilienz

## Die innere Stärke entdecken



### Themen

- Resilienztest
- Energiemanagement
- Ressourcen entdecken
- Selbstfürsorge
- Selbsthilfetechniken
- Innere Stärke entdecken

### Wann:

**Samstag, 14. März 2026,  
9.00 Uhr – 12.00 Uhr**

### Wo:

**Kursleiter: Susanne Griesse**  
**Physiotherapeutin**  
**Resilienzcoach**  
**Life- und Impulscoach**



### Für wen ist dieser Kurs:

- Für alle, die ihre innere Stärke entdecken wollen
- Für alle, die neugierig sind und mit den Höhen und Tiefen des Lebens noch besser umgehen wollen

**Start:** 9.00 Uhr, gerne ankommen für Kaffee und Tee ab 8.30 Uhr

**Schluß:** 12.00 Uhr, gerne Ausklang mit Snack bis 12.30 Uhr

**Mindestzeitnehmerzahl 5**

**Anmeldeschluss: 1. März 2026**

**Wertschätzung: 99,00 €**

**Info und Anmeldung:**



**Bewegung – Behandlung – Beratung**

**[www.kg-griesse.de](http://www.kg-griesse.de)**