



Katholischer
Deutscher
Frauenbund



© KDfB, Florian Bachmeier

Was uns Frauen stärkt

Innere Kraft durch Resilienz

Herzliche Einladung

Belastungen und Krisen kommen ungefragt auf uns zu. Wir entscheiden jedoch, wie wir mit ihnen umgehen.

Die Resilienz-Forschung gibt uns Hinweise und praktische Tipps, wie wir innere Widerstandskräfte ausbilden und so gut mit Schwierigkeiten umgehen können. Fähigkeiten wie „akzeptieren, was nicht zu ändern ist“, „die Perspektive wechseln“ und „lösungsorientiert handeln“ gehören hier dazu ebenso wie die Pflege von Netzwerken, die uns im Leben stärken.

Märchen und Bibelzitate, Sprachtipps und geistige Impulse veranschaulichen den stärkenden Prozess.

Termin:

- Dienstag, 18. November 2025
 - Mittwoch, 19. November 2025
- jeweils 9.30 - 16.30 Uhr

Ort:

Gästehaus Abtei Münsterschwarzach
Schweinfurter Str. 40
97359 Münsterschwarzach

Referent*in:

Helena Beuchert
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Märchenerzählerin

Kosten:

40 €, KDfB-Mitglied 30 €

Anmeldung bis 2.11.2025

via Mail oder Homepage
frauenbund@bistum-wuerzburg.de
www.frauenbund-wuerzburg.de
0931 386-65 341

Die Anmeldemodalitäten finden Sie in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage: www.frauenbund-wuerzburg.de



KEB
Bayern

