



14. November 2026

Mit Hirn, Herz und Hand
zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken, innere Stabilität aufbauen und mehr Lebensfreude entwickeln möchten, um den Herausforderungen des Lebens gestärkter zu begegnen.

- Erhalten Sie wertvolle Informationen und Denkanstöße zur Stärkung Ihrer mentalen Resilienz.
- Erleben Sie, wie Sie mit dem Herzen spüren können, was Sie stärkt und was Ihre emotionale Resilienz fördert.
- Durch praktische Methoden und Übungen gibt es die Möglichkeit, das Gelernte und Erfahrene in die Handlung zu bringen.

Samstag, 14. November 2026

10.00 – 16.00 Uhr

Pfarrheim St. Nikolaus

Martinstraße 22 | 54329 Konz

Kursleitung

Yvonne Strupp | Diplom Sozialpädagogin,
Resilienztrainerin, Coachingausbildung

Nicole Zehren | Engagemententwicklerin
im Pastoralen Raum Saarburg

Info und Anmeldung: www.bistum-trier.de/ehrenamt

Online-Anmeldung: <https://forms.office.com/e/Fe2srPzGsE>

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

PRÄSENZKURS

