

# Mit Achtsamkeit und Resilienz durch Krisenzeiten

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Belastungen, Krisen oder Schicksalsschläge gehören zu unserem Leben dazu. Wie gehen wir damit um? Manche Menschen verfügen über eine besondere innere Stärke. Sie können mit den Widrigkeiten des Lebens gelassener umgehen, während andere daran fast zerbrechen. Menschen mit dieser inneren

Stärke haben ausgeprägte persönliche Resilienzfaktoren. Resilienz, also die Widerstandskraft der Seele, hilft uns, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, uns neuen Gegebenheiten anzupassen, Enttäuschungen und Krisen zu bewältigen und uns weiterzuentwickeln. Eine hohe Resilienz und die Achtsamkeitspraxis helfen uns dabei, kritischen Situationen im Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Die gute Nachricht ist: Achtsamkeit und Resilienz lassen sich trainieren!

Das können Sie durch das Seminar erreichen:

- Sie nehmen sich selbst besser wahr
- Sie sind sich Ihrer eigenen Stärken und Ressourcen bewusst und können diese gezielter einsetzen
- Sie entwickeln eine positive Wirkung auf sich selbst

Das erwartet Sie im Seminar:

- Übungen zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Resilienz
- Die 7 persönlichen Resilienzfaktoren
- Möglichkeiten und Wege zum Resilienzaufbau und für mehr Achtsamkeit im Alltag

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie...

- durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit entwickeln möchten
- innerlich zur Ruhe kommen möchten
- Ihre seelische Widerstandskraft stärken wollen

**Dozent/in HP Psy Stefanie Kappus:** Jahrgang 1972; Frau Kappus ist ausgebildete Industriekauffrau und arbeitete mehr als 25 Jahre in Vertrieb & Marketing bei internationalen Industrieunternehmen. Es folgten verschiedene Aus- und Weiterbildungen u.a. zur Psychologische Beraterin (VFP), Burnout- und Resilienzberaterin sowie Entspannungstherapeutin. Die Erlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie erlangte sie im Juni 2019. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie führt sie seit September 2021 eine eigene Praxis in Urbar bei Koblenz und bietet Seminare, Workshops und Coachings zum Thema Burnout-Prävention und Resilienz-Aufbau für Unternehmen und Privatpersonen an.

Termine:

**Do. 23.10.2025**  
09:00-15:00 Uhr

Preis:

**120,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Casinostr. 47  
56068 Koblenz  
Tel. 0261 - 2 93 53 00**

Seminarnummer:  
**SSH54231025**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

