

## Einladung zum Vortrag

# „Resilienz“ Das Immunsystem der Seele

Wie Resilienz entsteht und wie sie sich entwickeln kann, welche Faktoren ausschlaggebend sind, und wie Resilienz trainiert werden kann, das erfahren Sie in diesem Vortrag.

In Zeiten wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Umbrüche sind Ängste und Unsicherheit weit verbreitet. Depression und Burnout entwickeln sich zu Volkskrankheiten. Resilienz bzw. psychische Widerstandsfähigkeit gibt Menschen die Kraft, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Sie ist keine einmalige Errungenschaft, sondern ein lebenslanger Prozess.

**Referentin:**

**Christine Ploner (Lebens- und Sozialberaterin)**

**Mi, 19. April 2017 um 19 Uhr  
im GH „Löffele“ in Watschig**

Eintritt frei!

Die „Gesunde Gemeinde“ Hermagor freut sich auf Ihren Besuch!