

Glücklicher durchs Leben

NÜRNBERGER LAND – „Glücklicher durchs Leben und stabiler durch Krisen gehen.“ Wie das gelingen kann, zeigt ein Workshop mit Renate Sperber, Resilienztrainerin, der von „Kiss“ Nürnberger Land veranstaltet wird. Durch eine positive Grundhaltung, einen erweiterten Blickwinkel, mehr Selbstbewusstsein und innere Kraft bleibt man widerstandsfähiger. Das nennt sich Resilienz. Renate Sperber regt mit konkreten Verhaltensweisen zum Nachdenken, Umdenken und anders Handeln an. Der Workshop kostet 18 Euro und findet statt am Freitag, 18., und Freitag, 25. November, jeweils von 15 bis 18 Uhr bei Kiss Nürnberger Land in Hersbruck. Anmeldung unter 09151/9084494 oder per Mail: rothgang@kiss-mfr.de.

9.11.22, P2