



## SEI

Fachschule für  
psychologische Beratung  
und Coaching



# Bleib gesund!

Resilienz: unser Schutzschild gegen schädigende Einflüsse, die durch Stress verursacht werden. Jeder von uns kann sie sich Stück für Stück aneignen. Ein wichtiger Aspekt liegt darin, in seine eigenen Stärken und Fähigkeiten zu vertrauen. Wie? Das erfährst du bei diesem Workshop.

**Termin:** Tag, Datum, von 17.00 bis 20.30 Uhr

---

**Kosten:** 150 CHF

---

**Ort:** Sonnhof 1, 6034 Inwil (Luzern)

---

**Teilnehmer:** Für Menschen, die auch in stressigen, schwierigen Situationen oder unter grossem Druck ihre Gelassenheit und den Überblick behalten wollen.

---

**Anmeldung:** Wir nehmen deine Anmeldung gerne per Email [hallo@sei-fachschule.ch](mailto:hallo@sei-fachschule.ch) oder telefonisch unter 079 221 55 97 entgegen.

---