

A photograph of two women walking on a dirt path through a forest with young trees and green foliage. The woman on the left is wearing a grey jacket and blue pants, and the woman on the right is wearing a blue sweater and dark pants. They are both smiling and looking at each other.

**RAUS AUS DEM HOMEH OFFICE
REIN IN DEINE**

KRAFT

**LUNCH-WALK & TALK IN DER WUHLHEIDE
ZUR STÄRKUNG DEINER RESILIENZ**

IMMER VON 12 BIS 14 UHR AN DIESEN MONTAGEN

13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06.

02.09. / 16.09. / 30.09. / 14.10.

WWW.WANDELWERK.BERLIN

WAS DICH ERWARTET

An 8 Montagen begehen wir wortwörtlich gemeinsam die Mittagspause. Auf unserem Spaziergang erhältst Du eine Einführung in das Konzept der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft. Bei jedem Treffen tauchen wir in einen anderen Aspekt ein, der es Dir ermöglicht, Dich selbst zu reflektieren und Deine individuelle Resilienz zu stärken.

Zwischen den Terminen kannst Du für Dich erproben, wie sich Dein Umgang mit Herausforderungen, Veränderungen oder auch echten Krisen verändert. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden kann Dir Lernimpulse geben und gleichzeitig Dein Netzwerk im Kiez ausbauen.

Ach so: Und der Bedeutung solcher aktiver Pausen gehen wir natürlich auch auf die Spur!

WER DICH BEGLEITET



Mariele Trautvetter



Christina Augsten

Kosten:

Flexitarif: 25 € pro Termin

4 er Karte: 90 €

All in: 160 €

Treffpunkt:

InnenRaum & AussenSicht

Firlstr. 34

10318 Berlin

Anmeldung & Fragen an info@wandelwerk.berlin oder +49 179 59 22 527