

ANMELDUNG

# RESILIENZKURS SOMMER 2020

ABENDKURSE 10.06. - 07.10.2020

*Peter* + **FREI**  
RESILIENZTRAINING

---

Christiane Petersen + Prisca Freitag  
Bleickenallee 6 | 22763 Hamburg  
resilienz@peter-und-frei.de  
www.peter-und-frei.de

---

**Datum:** ab 10. Juni 2020, jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat  
(Pause während der Hamburger Sommerferien)

**Seminarzeiten:**

- 10.06. Resilienz und Stress: Über das Immunsystem der Seele und seine Angreifer
- 24.06. Energiehaushalt: Wie kann ich meinen Energiehaushalt nachhaltig stärken?
- 08.07. Gefühle und Bedürfnisse: Die innere Richtschnur für mehr Zufriedenheit.
- 12.08. Grenzen und Freiraum: Achtsamkeit im Umgang mit unseren Grenzen
- 26.08. Netzwerkorientierung: Bindung als größte Ressource
- 09.09. Gewaltfreie Kommunikation: Auch in stressigen Zeiten in konstruktiven Austausch gehen
- 23.09. Ziele und Ressourcen: In kleinen Schritten (oder großen) das Leben gestalten
- 07.10. Glaubenssätze: Was wir glauben, muss nicht wahr sein.  
Negative Glaubenssätze erkennen und verändern.

---

Alle Termine

**Ort:** Der raum, Bahrenfelder Straße 59, 22765 Hamburg, [www.raum-ottensen.de](http://www.raum-ottensen.de)  
Der raum liegt im Hinterhof, zu erreichen über den Parkplatz neben KONUS an der Eulenstraße  
(Derzeit finden unsere Resilienz-Trainings virtuell/per ZOOM statt – bis zur Aufhebung der aktuellen Kontaktbeschränkungen.)

**Gebühr:**

- \_\_\_\_ Termine à 19,00 EUR (Privatzahler)
- 115,00 EUR + MwSt. (8 Termine)

Bitte überweisen bis zur Kursteilnahme auf das Konto von Prisca Freitag, IBAN: DE78760300800230013537.  
Auch Zahlung per Paypal an [resilienz@peter-und-frei.de](mailto:resilienz@peter-und-frei.de) oder Barzahlung vor Ort ist möglich.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon/ Mobil:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum:** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu dem oben stehenden Kurstermin / den oben stehenden Kursterminen verbindlich an.

**Unterschrift** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

Diese ist Anmeldung ist verbindlich. Einzelne Termine können bis zu 7 Tage vor Kursbeginn abgesagt werden.  
Bei kurzfristigeren Absagen oder Nicht-Erscheinen wird die Kursgebühr zu 100% erhoben.