

# AURICHER FRAUENWOCHEN



## Kraft Tanken – Resilienztraining

**Donnerstag, 16.02.2023 um 17.00 Uhr  
in der KVHS Aurich,  
Oldersumer Straße 65-73, 26603 Aurich**

Stress im Privaten oder im Beruf, Ärger mit Kollegen oder der Familie mindern das Wohlbefinden und damit auch die Leistungsfähigkeit.

In diesem Vortrag mit anschließendem Workshop lernen Sie, welche Bedeutung die Schulung der Stimme hin zu einem freieren Ausdruck und die Fähigkeit zur Resilienz für das seelische Gleichgewicht und damit auch für Ihre Leistungsfähigkeit haben kann.

Anmeldung über [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)  
Teilnahmegebühr: 84€

