

# Onlineveranstaltung

## Resilienz und Glück

Einblick in das Konzept der Resilienz und viele Übungen!

In diesem Vortrag geht es um das Konzept der Resilienz und wie man diese psychische Widerstandsfähigkeit durch konkrete Übungen stärken kann.

**Datum & Uhrzeit:** 20.08. 2021 von 18:00 bis 20:00 Uhr

**Anmeldung:** über Webseite <http://www.psz.co.at/events/>  
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig einen Link mit dem Sie auf ZOOM Zugang zu dem Vortrag haben.

**Referentin:** Dipl.Päd.Sonja Katrina Brauner, Psychotherapeutin und Mitarbeiterin in der PSZ Suchtberatung

Sonja Brauner, hat einige Bücher zu diesem Thema verfasst:

- Der Resilienz Wochenplaner - Wurzeln stärken, entwickeln und fördern
- Geniale Resilienz – Freunde, Freizeit, Freiheit: Die Besten verraten ihr Erfolgsgeheimnis. Über 40 brillant begabte Persönlichkeiten im Gespräch mit der Psychotherapeutin

**Veranstalterin:** Psychosoziale Zentren gGmbH - Bündnis gegen Depression  
[www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)



**Die Teilnahme ist kostenlos**

