

## A2613553 Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung – Entdecke deine innere Bühne

Beginn Samstag, 21.03.2026, 09:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr 70,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Sabine Stachowiak

Kursort Raum 24, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Dieser eintägige Workshop bietet eine wertvolle Gelegenheit, Ihre Resilienz zu stärken und sich intensiv mit der eigenen Wahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie neue Wege, Ihre innere Bühne zu gestalten!

### Workshopziele

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden:

Ihre Resilienz durch gezielte Wahrnehmungsübungen stärken.

Die Bedeutung der Sinne für die persönliche Entwicklung verstehen.

Werkzeuge zur Selbstreflexion und zur Gestaltung ihrer inneren Bühne kennenlernen.

Methoden zur Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen kennenlernen.

### Voraussetzungen

Offenheit für neue Erfahrungen.

Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch mit anderen.

### Zielgruppe:

Menschen, die sich mit persönlicher Entwicklung, Selbstwahrnehmung und den eigenen Sinnen auseinandersetzen möchten.  
Der Workshop wird von zwei Kursleitungen geleitet.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

## Termine

Datum Uhrzeit Ort

21.03.2026 09:30 - 16:30 Uhr Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 24