

“Resilienz ist eine alltägliche Errungenschaft,  
die sich aus dem Durchhalten in schwierigen Zeiten ergibt.” (Angela Duckworth)



## Herzliche Einladung zu unserem **Resilienz-Zirkel!**

Der Fachbereich „auszeit.gesundheit&resilienz“ lädt zu unserem neuen **Resilienz-Zirkel** ein: eine Reihe von Angeboten, in denen wir unsere Ressourcen (wieder-)finden, fördern und beleben wollen, um immer wieder in unsere eigene Balance zu finden, das Leben mit seinen Höhen & Tiefen zu genießen, Krisen gut zu meistern und uns gestärkt den Herausforderungen des Alltags zu stellen.

Der Resilienz-Zirkel ist offen für alle Erziehungsstellen-, Pflege- und Adoptiveltern.

*Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!*

Der Resilienz-Zirkel startet am **Samstag, dem 09.11.2024**, mit einem ganztägigen Angebot. Unter dem Motto „**Wir finden uns**“ treffen wir uns um 10 Uhr, lernen uns und die Grundlagen der Resilienz kennen und probieren kleine, alltagstaugliche Übungen zum Krafttanken aus. Danach wird es in regelmäßigen Abständen bis zum Sommer sechs weitere Angebote geben, die nach und nach die Aspekte der Resilienz vor Allem alltagspraktisch, mit viel Spaß und in schöner Gesellschaft vermitteln werden. Die Termine werden jeweils an einem Freitagnachmittag oder einem Samstag stattfinden. Um dafür einen vertrauensvollen und auch sicheren Rahmen schaffen zu können, ist es wünschenswert, dass Sie sich vorstellen können, regelmäßig teilzunehmen und Teil der Gruppe zu werden. Das zweite Treffen wird am Samstag, dem 11.01.2025, stattfinden; weitere Termine geben wir rechtzeitig bekannt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gerne per Mail **spätestens bis zum 31.10.2024** bei uns an ([spanger@erziehungsbuero.de](mailto:spanger@erziehungsbuero.de)). Sie erhalten anschließend eine Bestätigungsmail mit weiteren Informationen von uns. Da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist, würden wir Sie auch informieren, wenn Sie auf der Warteliste stehen.

Wir freuen uns auf Sie & wünschen wunderschöne Herbsttage!

Ihr auszeit-Team

*Maike Spanger, Margarete Braun & Ingo Weinmann*



**auszeit**  
gesundheit & resilienz