

# Resilienzgruppe

Dienstags 14:00

EX-IN Begegnungsoase

Erfurt



Manchmal  
hast du das Gefühl, dass dich  
das Leben überfordert oder gar überwältigt?

Du hast eine tiefgreifende Krise erlebt oder befindest  
dich gerade in einer?

Manchmal denkst du, du hast jeden Halt verloren und die  
zuvor bekannte Welt hat sich im Nichts aufgelöst?  
Schwebend in der Leere, der Hoffnungs-  
und Auswegslosigkeit...

Falls Sie dies nur allzu gut kennen, hoffe ich, dir Ihnen  
mit meiner Resilienzgruppe einen möglichen  
Ausweg oder zumindest Unterstützung  
geben zu können.



Resilienz ist eine psychische  
Widerstandskraft, die hilft,  
mit belastenden Lebens-  
situationen umzugehen.

Dabei orientieren wir uns  
am 7-Säulen-Modell.

Im gemeinsamen Prozess erarbeiten wir die sieben Säulen  
und üben, diese anzuwenden.

Die Gruppe besteht aus maximal 12 Personen und trifft sich  
dienstags von 14 bis 16 Uhr  
in der:

EX-IN Begegnungsoase  
Neuwerkstraße 52  
99084 Erfurt

Haben wir  
Ihr Interesse geweckt?  
Dann melden Sie sich an unter:

[info@ex-in-thueringen.de](mailto:info@ex-in-thueringen.de)  
0361 23007416