

TROTZ KRISE GESUND BLEIBEN

Ihr psychologischer Resilienz-Kurs in 2 überschaubaren Phasen



Lebenskrisen, unerwartete Veränderungen oder der Verlust eines nahestehenden Menschen bringen unser seelisches Fundament ins Wanken. In solchen Phasen intensiver Belastung reicht der gewohnte Alltagsausgleich oft nicht mehr aus.

Dieser Kurs ist Ihr geschützter Raum. Sie erlernen hier hocheffiziente, klinisch erprobte Handwerkszeug, um Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) aktiv zu stärken – damit aus einer akuten Krise keine chronische Erschöpfung wird.

Lebenskrisen oder Umbrüche rauben uns die Kraft. Ein langer Kurs schreckt im erschöpften Zustand oft ab. Darum gehen wir einen flexiblen Schritt nach dem anderen – ganz ohne Druck.

PHASE 1: Basis-Modul

„Erste Hilfe & Stabilisierung“

Einstieg ohne Risiko. Fokus auf akute Entlastung und psychologisches Fundament.

4 Termine (Sonntags, 15:00 – 16:30 Uhr):

- 05. Juli 2026
- 19. Juli 2026
- 02. August 2026
- 23. August 2026

Kerninhalte:

Lebenswerte & Barrieren, Stress-Routinen (Bewegung/Ernährung), Krisensignale managen, Gedankenlärm stoppen.

Investition: 120 €

PHASE 2: Aufbau-Modul

„Tiefe Resilienz & Neuorientierung“

Optional im Anschluss buchbar für nachhaltige Stärke und Trauerverarbeitung.

6 Termine (Sonntags, 15:00 – 16:30 Uhr):

Ab 06. Sept. bis 22. Nov. 2026

Kerninhalte:

Sticker-Methode, Innerer Garten, Mut-Sätze, Humor-Skills, Aromatherapie, Trauerphasen.

Investition: 170 €

(Gesamtbuchung: 290 € / Raten möglich)

Kursleitung & Anmeldung:

Dr. Evelyn Mohr (Psychotherapeutin). Formlose Anmeldung via E-Mail. Die Gruppe ist bewusst klein und geschützt gehalten. Online via Google Meet.

Psychologische Praxis Dr. Evelyn Mohr | Salzweg
praxis@evelyn-mohr.de | 01577 033 26 35 | www.evelyn-mohr.de