

## 252-S1F061 Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal (Onlinekurs / KK erstattungsfähig)

Beginn	Montag, Dieser Kurs ist jederzeit buchbar. Entscheiden Sie selbst, wann Sie beginnen möchten!, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sabine Saltenberger
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst oder sogar komplett erstattet werden!

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen?

Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.

Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das richtige für Sie.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 10 Wochen ausgelegt und Sie haben 20 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.

### Termine

Datum		Ort
01.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
15.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
29.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
13.10.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
27.10.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
10.11.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
24.11.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
08.12.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
05.01.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)