



Resilience

Der TSV Eintracht Hittfeld von 1905 e.V. bietet in Kooperation mit Kolet Martial Arts das erste Resilienz-Seminar an.

Am Samstag, 16.10.2021 findet in der Zeit von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr das erste Resilienz-Seminar auf der Galerie der Sportarena mit Robert Kolet (Vita siehe hierzu "Krateo" auf der Homepage des TSV Hittfeld) statt, zu dem wir Dich herzlich einladen.

Du erfährst in diesem Seminar, was Resilience (Resilienz) ist und wie Du Deine biopsychosoziale Widerstandskraft (zurück) erlangen kannst, um gestärkt aus Krisen hervor zu gehen.

Der theoretische Teil wird durch praktische Übungen aus dem Qi Gong ergänzt, so dass Du einen Einblick bekommst, wie Du Deinen Körper und Deine Seele stärken kannst, damit Dir eventuelle (neue) Krisen nichts mehr anhaben können.

Die Seminar-Gebühr beträgt 40 € pro Person.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch, Wasser und Duschsachen.

Bitte melde Dich in der Geschäftsstelle des TSV Hittfeld per E-Mail geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de oder telefonisch unter 04105 / 536 14 für das Seminar an.

Wir freuen uns auf Dich.

Euer Präsidium