

# RESILIENZ SEMINARE 2023



Job, Beziehung,  
Gesundheit, Zukunft?

Mit Resilienz den Alltag  
meistern und in Krisen wachsen

4 Tage intensiver und  
erlebnisorientierter Input

**100%**  
**LIVE** in Adelsheim  
und Umgebung

Buchung und weitere Infos:

[www.krisen-meisterei.de](http://www.krisen-meisterei.de)

## SEMINARINHALTE UND METHODEN



TAG 1

### Wo stehe ich, wo will ich hin?

Im Pferdegestützten Coaching Zugang zu sich und dem persönlichen Standort finden



TAG 2

### Was brauche ich, um leisten zu können?

Auf Wandertour die Energiequellen des eigenen Alltags wiederentdecken



TAG 3

### Wie gelingt Challenge ohne Stress?

Im Schießkino gesunden Fokus finden, definieren und halten



TAG 4

### Seelisch und mental entspannen können

Mit Hilfe von Pferden Selbstwahrnehmung und Regulation vertiefen



SEMINARLEITER

### Daniel Kluck

Berufliches Coaching und systemische Lebensplanung

Ingenieur und langjährige Führungskraft



SEMINARLEITERIN

### Anna Bergamotto

Psychologische Beratung und Interventionen mit Pferden

Psychologiestudium und Heilpraktiker (Psychotherapie)