



# MENTALER Werkzeug- Koffer

## Mental STARKE Kinder

Agnes u. Helmut Berner

teamMental  
Salzburg

**Termin: 08.10.2020 um 19 Uhr**

## Resilienz – wichtiger denn je

Ursula Strasser u. Ursula Brandner

 brandner  
COACHING

**Termin: 05.11.2020 um 19 Uhr**

**Ort:** Mesnerhaus Liefering, Salzburg  
Lieferinger Hauptstr. 106

**Preis:** 12,- Euro

Anmeldung unter [office@mentalhoch5.at](mailto:office@mentalhoch5.at)



MentalHoch5 | [office@mentalhoch5.at](mailto:office@mentalhoch5.at)

U. Strasser | J. Lackner-Werner | U. Brandner | A. Berner | H. Berner



# MENTALER Werkzeug- Koffer

## Mental STARKE Kinder

Agnes u. Helmut Berner

teamMental  
Salzburg

Wie stärke ich mich und meine Kinder? Wie können wir Herausforderungen gemeinsam meistern? Welche Techniken des Mentaltrainings können den Familien-, Schul- und Kindergartenalltag bereichern?

Ein Vortrag für Eltern, Großeltern, Lehrende und Erziehende für mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und eine höhere Lebensqualität.

**Termin:** 08.10.2020 um 19 Uhr

**Ort:** Mesnerhaus Liefering, Salzburg  
Lieferinger Hauptstr. 106

**Preis:** 12,- Euro

Anmeldung unter [office@mentalthoch5.at](mailto:office@mentalthoch5.at)



MentalHoch5 | [www.mentalthoch5.at](http://www.mentalthoch5.at)

U. Strasser | J. Lackner-Werner | U. Brandner | A. Berner | H. Berner



# MENTALER Werkzeug- Koffer

**Resilienz ist heute wichtiger denn je**

Ursula Strasser u. Ursula Brandner

Die Erfahrungen der letzten Monate haben gezeigt, dass eine starke Widerstandskraft wichtig ist, um eine Krise gut zu überstehen.

- Was versteht man unter Resilienz?
- Wie ist es um meine eigene Widerstandsfähigkeit bestellt?
  - Welche Möglichkeiten habe ich, meine persönliche Widerstandskraft zu stärken und zu fördern?

Wir stellen Methoden und Techniken vor, mit denen sich jeder selbst gut stärken kann, um auch in schwierigen Zeiten eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

**Termin: 05.11.2020 um 19 Uhr**

**Ort:** Mesnerhaus Liefering, Salzburg  
Lieferinger Hauptstr. 106

**Preis:** 12,- Euro

Anmeldung unter [office@mentalthoch5.at](mailto:office@mentalthoch5.at)

